

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Montag

MIT MICHAELA

08.00 | HERZ-MEDITATION

Herzenswärme entfalten
für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS-YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.00 | KUNDALINI VENAUS

Partner-Yoga für Liebende und ihre Reise
(ca. 30 Minuten)

10.00 | MEDITATIVER SPAZIERGANG

Pfad der Elemente
(ca. 1 Stunde)

13.30 | BALANCE BOARD

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

15.30 | BAUCHGEFÜHL

Yoga-Therapie für eine gesunde
Verdauung
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | PRANAYAMA

für ein starkes Immunsystem
(ca. 30 Minuten)

08.30 | MORGENWONNE

Chakra-Yoga-Flow
(ca. 50 Minuten)

09.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

10.30 | LIQUID-ASANAS

Aqua-Yoga für entspannende
Momente
(ca. 30 Minuten)

13.30 | BECKENBODEN-YOGA

Stärkung und Balance
(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

Sanfte Öffnung für mehr
Selbstliebe & Entspannung
(ca. 45 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Fokus auf Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | CHAKREN MEDITATION

(ca. 25 Minuten)

09.30 | SHAPE UP

Bauch-Beine-Po
(ca. 25 Minuten)

10.00 | KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO - SHAKE IT BABY!

(ca. 1 Stunde)

11.30 | DEHNEN & GLEICHGEWICHT mit Therabänder

(ca. 25 Minuten)

14.30 | AUGOGENES TRAINING & KLANGSCHALEN MEDITATION

(ca. 50 Minuten)

15.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | HATHA YOGA

Atmung, Kraft & Gleichgewicht
(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation
(ca. 25 Minuten)

09.30 | HULA HOOP

Fitness & Fun
(ca. 25 Minuten)

10.30 | ERLEBNISWANDERUNG

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | BESSER GEMEINSAM!

Yogaübungen zu zweit
(ca. 50 Minuten)

15.30 | LICHMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

Die Zeiten unserer täglich
**GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE** finden
Sie auf den Infotafeln im
Almspa.

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30
UHR UND 15.00 UHR
im Soledampfbad
Dauer ca. 15 Minuten (max. 5
Personen pro Durchgang)
Keine Anmeldung erforderlich.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Freitag

MIT SILVIA

08.00 | MORGEN YOGA

Twist & Love – Detox, Drehungen, Herzöffnung
(ca. 50 Minuten)

09.00 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle für ein gutes Körpergefühl
(ca. 45 Minuten)

10.00 | KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

11.00 | ATEM TRAINING

(ca. 25 Minuten)

11.30 | YOGA NIDRA

(ca. 25 Minuten)

14.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

15.30 | KLANGSCHALEN MEDITATION

(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | PRANAYAMA

für mehr Vitalität und Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | GOLDENES HERZ

Vinyasa-Yoga für fließende
Energie & innere Weite
(ca. 45 Minuten)

09.15 | ACHTSAMKEITS MEDITATION

Progressive Entspannung
& Körperwahrnehmung trainieren
(ca. 30 Minuten)

10.00 | NORDIC WALKEN

Rundherum die wunderschöne Alm erkunden
(ca. 1 Stunde)

13.30 | MUDRAS

Mit heiligen Handzeichen den Energiefluss im
Körper stärken
(ca. 30 Minuten)

15.15 | TIEFE GELASSENHEIT

Meridian-Yoga zur Stärkung der Lebenskraft
(ca. 45 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | ZEN-MEDITATION

Mit „Zazen“ innere Ruhe & Gelassenheit erfahren
(ca. 30 Minuten)

08.30 | DETOX-YOGA

Tiefenreinigung für deinen Seelenmuskel
(ca. 50 Minuten)

09.30 | ENTSPANNUNGS OASE

Übungen für Nacken & Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.00 | THERABAND-WORKOUT

Power Workout für Brust, Biceps und Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | GELENKSGESUNDHEIT

für mehr Flexibilität & Lebensfreude
(ca. 30 Minuten)

Die Zeiten unserer täglich
**GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE** finden
Sie auf den Infotafeln im
Almspa.

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR
UND 15.00 UHR
im Soledampfbad
Dauer ca. 15 Minuten (max. 5
Personen pro Durchgang)
Keine Anmeldung erforderlich.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)

