

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 | MEDITATION

für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS YOGA

Kunst
(ca. 30 Minuten)

09.30 | PRANAYAMA-ATEM-TECHNIK

Die Kunst des Feueratmens erlernen
(ca. 30 Minuten)

10.00 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

11.00 | WURZELN DER ERDE

Wasseradern entdecken
(ca. 1 Stunde)

13.30 | THERAPEUTISCHES YOGA

Gelenksgesundheit für mehr Flexibilität
(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERENERGIE

Vitalität & Fitness durch Aqua Training
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | ATEMZAUBER

Pranayama-Techniken
für mehr Vitalität & Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | MORGENWONNE

Chakren-Yoga für einen guten
Start in den Tag
(ca. 50 Minuten)

09.30 | KLANGWELTEN

Entspannung pur mit der Handpan
& Klangschalen erleben
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTERWANDERUNG

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | „LIQUID-ASANAS“

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

15.30 | BAUCHGEFÜHL

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

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | ATEMFRISCH PRANAYAMA

Atemübungen
(ca. 25 Minuten)

08.30 | MORGENGOLD

Yoga für einen energiegeladenen
Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

10.30 | WALDBADEN MIT MEDITATION

(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | AQUA-TRAINING

Express-Workout
(ca. 25 Minuten)

15.15 | DEHNEN & GLEICH- GEWICHT MIT THERABÄNDERN

(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | YOGA TWIST & LOVE

Detox, Dehnen & Herzöffner
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ALM LUFT SCHNUPPERN

Walken mit den Smovey Ringen
(ca. 70 Minuten)

10.30 | FASZIENTRAINING

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

11.30 | WASSERGYMNASTIK

Workout im Wasser
(ca. 25 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

14.30 | HOOP FUSION

Fusion aus Spaß & Fitness
mit Hula-Hoop
(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 | THERAPEUTISCHES YOGA

Fokus auf Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation
(ca. 25 Minuten)

09.30 | SHAPE UP

Bauch-Beine-Po
(ca. 25 Minuten)

10.30 | KRÄUTER-TOUR

(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | AQUA MOVES

Spaß & Bewegung im Pool
(ca. 20 Minuten)

15.15 | KLANGSCHALENMEDITATION

in der Almbblütensauna
(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | TEICHALMSEE „FIT & FUN“

Workout im Grünen für mehr Ausdauer & Flexibilität
(ca. 45 Minuten)

09.00 | „VINYASA“ POWER YOGA

Kraftvoller Flow für den ganzen Körper
(ca. 30 Minuten)

9.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken und Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTER-TOUR

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | AQUA-TRAINING

Express-Workout für deinen Traumbody
(ca. 30 Minuten)

15.15 | TIEFE GELASSENHEIT

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

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | „ZAZEN“ AM NATURBADETEICH

Zen-Meditation für innere Ruhe und Gelassenheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | „RISE AND SHINE“

Yoga für mehr Leichtigkeit und Freude
(ca. 50 Minuten)

09.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle für mehr Vitalität und Lebensfreude
(ca. 30 Minuten)

10.00 | TRAINING MIT DEM THERABAND

Workout für Brust, Trizeps und Schultern
(ca. 30 Minute)

11.00 | SEETRAUM & WALDIDYLLE

Erfrischende Kneipp-Rundwanderung
(ca. 1 Stunde)

14.30 | „LIQUID-ASANAS“

Erfrischende Aqua-Yoga-Session
(ca. 30 Minuten)

15.15 | KLANGHARMONIE

Entspannung pur mit der Handpan
& Klangschalen erleben
(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)

