

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag

MIT SILVIA

08.00 | HATHA YOGA FLOW

Atmung, Kraft & Gleichgewicht
(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation
(ca. 25 Minuten)

09.00 | ATEMTECHNIKEN

Die Kunst des Feueratmens erlernen
(ca. 30 Minuten)

*10.30 | ERLEBNISWANDERUNG ZUM HEULANTSCH

ca. 2.5 Stunden, Treffpunkt im
Eingangsbereich

13.30 | BESSER GEMEINSAM

Yogaübungen zu zweit
(ca. 50 Minuten)

14.30 | ATEMTRAINING IN DER ALMBLÜTENZAUNA

(ca. 25 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | ATEMTECHNIKEN

für mehr Vitalität und Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | MORGENWONNE

Chakra-Yoga-Flow
(ca. 30 Minuten)

09.00 | KUNDALINI-YOGA

für einen besseren Schlaf
(ca. 30 Minuten)

09.30 | THERABANDÜBUNGEN

Bauch-Beine-Po Blitzworkout
(ca. 30 Minuten)

10.30 | GIPFELGLÜCK

Wanderung zum Tonnegger-Kogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | LIQUID-ASANAS

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

15.30 | BAUCHGEFÜHL

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

Mittwoch

MIT MICHAELA

08.00 | LICHTKÖRPER- MEDITATION

Erwache ins Innere Licht
(ca. 30 Minuten)

08.30 | „VINYASA“ POWER YOGA

Dynamischer Flow für Harmonie
von Körper & Geist
(ca. 30 Minuten)

09.00 | KUNDALINI-YOGA

für die Stärkung der Abwehrkräfte
(ca. 30 Minuten)

09.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken & Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | NORDIC WALKEN

entlang der Zechner Moorrunde
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | AQUA TRAINING

Express Workout für deinen
Traumbody
(ca. 25 Minuten)

15.30 | THERAPEUTISCHES YOGA

Gelenksgesundheit für mehr
Flexibilität
(ca. 30 Minuten)

Donnerstag

MIT MICHAELA

08.00 | ZAZEN AM NATURBADETEICH

für innere Ruhe und Gelassenheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | RISE AND SHINE

Hatha Yoga für einenmunteren
Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.30 | KLANGWELTEN

Entspannung pur mit Handpan und
Klangschalen
(ca. 30 Minuten)

10.00 | TRAINING MIT DEM THERABAND

Workout für Brust, Triceps und
Schultern
(ca. 15 Minuten)

11.00 | PILZERKUNDUNG

Naturerlebnis & kulinarische
Entdeckung
(ca. 1 Stunde)

14.30 | AQUA YOGA “LIQUIDE- ASANAS”

für vitalisierende Momente
(ca. 30 Minuten)

15.30 | KUNDALINI VENUS

Partnerschaftsyoga für Liebende &
Ihre Reise
(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)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

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

Freitag

MIT MICHAELA

08.00 | HERZWÄRME ENTFALTEN

Meditation für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS-YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.00 | KUNDALINI-YOGA

für Detox & strahlende Schönheit
(ca. 30 Minuten)

09.30 | ROLL DICH FIT

Faszientraining mit der Rolle
(ca. 30 Minuten)

10.00 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining mit dem Gleichgewichtsbrett
(ca. 30 Minuten)

11.00 | GOLDENE PFADE ZUM TEICHALMSEE

Ein herbstlicher Spaziergang
(ca. 1 Stunde)

14.30 | WASSERENERGIE

Aqua Fitness mit "Smovey Ringen"
(ca. 25 Minuten)

15.30 | BECKENBODEN-YOGA

Stärkung und Balance
(ca. 30 Minuten)

Samstag

MIT SILVIA

08.00 | MORGEN GOLD

Yoga für einen energiegeladenen Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO - SHAKE IT BABY!

(ca. 1 Stunde)

10.30 | WALDBADEN & NATURERKUNDUNG

(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | HULA HOOP FITNESS & FUN

(ca. 20 Minuten)

14.00 | FREQUENZEN & KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

Sonntag

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Fokus auf Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | CHAKRENMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

09.30 | SHAPE UP

Bauch-Beine-Po
(ca. 25 Minuten)

10.00 | DEHNEN & GLEICHGEWICHT

mit den Therabändern
(ca. 25 Minuten)

10.30 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunde)

13.30 | AQUA MOVES

Spaß & Bewegung im Pool
(ca. 20 Minuten)

14.00 | HARMONISCHE MOMENTE

Klangschalenmeditation in der Almbütensauna
(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)

