

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 | HERZENSWÄRME ENTFALTEN

Meditation für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS-YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.00 | ATEMTECHNIKEN

Die Kunst des Feueratmens erlernen
(ca. 30 Minuten)

09.30 | KUNDALINI-YOGA

für Detox und strahlende Schönheit
(ca. 30 Minuten)

10.00 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

11.00 | WURZELN DER ERDE

Entdecke Wasseradern mit
Wünschelruten
(ca. 30 Minuten)

14.30 | BECKENBODENTHERAPIE

Yoga, um energetische Blockaden
zu lösen
(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERENERGIE

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

09.30 | HEILIGE MUDRAS

Energiefluss & Chakren klären
durch Handzeichen
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTER- UND PILZTOUR

zum Tonedger-Kogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | LIQUID-ASANAS

Auqa-Yoga
(ca. 30 Minuten)

15.30 | BAUCHGEFÜHL

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

Mittwoch

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 | WALDBADEN

mit Meditation
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | BESSER GEMEINSAM

Yogaübungen zu zweit
(ca. 45 Minuten)

14.30 | AQUA MOVES

Spaß & Bewegung im Pool
(ca. 20 Minuten)

Donnerstag

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 | NATURERKUNDUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2,5 Stunden)

14.00 | AUTOGENES TRAINING

Vitalität & Tiefenentspannung
(ca. 20 Minuten)

14.30 | KLANGSCHALEN- MEDITATION

in der Almblütensauna
(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 | ALMLUFT SCHNUPPERN

Walken mit den Smovey Ringen
(ca. 70 Minuten)

10.30 | FASZIEN TRAINING

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)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | TEICHALMSEE „FIT & FUN“

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

09.00 | „VINYASA“ POWER YOGA

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

09.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken und Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTERPFAD

(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 & SHINE“

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

09.30 | KUNDALINI VENUS

Partnerschaftsritual für Liebende & ihre Reise
(ca. 30 Minuten)

10.00 | TRAINING MIT DEM THERABAND

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

11.00 | SEETRAUM & WALDIDYLLE

Kneipp-Rundwanderung
(ca. 60 Minuten)

14.30 | LIQUID-ASANAS

Sonnige und erfrischende Aqua-Yoga-Session
(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

sanfte Öffnung für mehr
Selbstliebe & Entspannung
(ca. 45 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)

