

# Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

## Montag

MIT MICHAELA UND MARIA

### 08.00 | CHAKRA-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

### 08.30 | DER PERFEKTE MORGENMIX

(ca. 60 Minuten)

### 09.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | WINTERLICHE WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

### 13.30 | BALANCE BRETT

(ca. 30 Minuten)

### 14.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

### 15.15 | PARTNER-YOGA

(ca. 45 Minuten)

### 15.30 | UPPER-BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 16.30 | RÜCKEN-SCHULTER FIT

(ca. 30 Minuten)

### 17.15 | „WIM-HOF“ EISBADEN

(ca. 15 Minuten)

## Dienstag

MIT MICHAELA

### 08.00 | SANFTE BERÜHRUNG

(ca. 30 Minuten)

### 08.30 | LEBENSENERGIE IN BEWEGUNG

(ca. 45 Minuten)

### 09.15 | FASZIENTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | PRANAYAMA-SPAZIERGANG

(ca. 60 Minuten)

### 13.30 | AQUA YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 15.15 | YIN-YOGA

(ca. 45 Minuten)

### 17.15 | „WIM-HOF“ EISBADEN

(ca. 15 Minuten)

## Mittwoch

MIT SILVIA

### 08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

(ca. 50 Minuten)

### 09.00 | WASSERGYMNASTIK

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | SCHAMANISCHE KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

### 11.00 | AUTOGENES TRAINING & KLANGSCHALENMEDITATION

(ca. 50 Minuten)

### 13.30 | YOGA NIDRIDAS & SANFTES DEHNEN

(ca. 45 Minuten)

### 15.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

## Donnerstag

MIT SILVIA

### 08.00 | MORGEN YOGA TWIST & LOVE

(ca. 50 Minuten)

### 09.00 | FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE

(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | DYNAMISCHE MEDITATION

(ca. 55 Minuten)

### 11.00 | ATEMTRAINING

(ca. 25 Minuten)

### 11.30 | GLEICHGEWICHTSTRaining

(ca. 25 Minuten)

### 15.30 | GLEICHGEWICHT & DEHNEN

(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 Soledasmpfbad  
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 MARIA UND SILVIA

### 08.00 | HATHA YOGA FLOW

(ca. 50 Minuten)

### 09.00 | GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

### 10.00 | KLINGSCHALENMEDITATION

(ca. 45 Minuten)

### 11.00 | YOGAÜBUNGEN ZU ZWEIT

(ca. 45 Minuten)

### 13.30 | CHAKRENMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

### 14.30 | BAUCH-BEINE-PO TRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 15.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

### 16.30 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

## Samstag

MIT MICHAELA UND MARIA

### 08.00 | PRANAYAMA ATEMÜBUNGEN

(ca. 30 Minuten)

### 08.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 60 Minuten)

### 09.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | WINTERZAUBER WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

### 13.30 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 14.30 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

### 15.30 | AQUA YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 15.30 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

### 16.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

### 17.15 | EISBADEN & KNEIPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

## Sonntag

MIT MICHAELA UND MARIA

### 08.00 | MEDITATION FÜR INNERE LEICHTIGKEIT

(ca. 30 Minuten)

### 08.30 | SEELENMUSKEL-YOGA

(ca. 60 Minuten)

### 10.00 | „PRANA-WALK“ WANDERUNG

(ca. 1 Stunde)

### 13.30 | LOSLASSEN

(ca. 30 Minuten)

### 15.15 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 17.15 | EISBADEN UND KNEIPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 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)

