

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 | PRANAYAMA

Meistere die Kunst der Atemtechniken
(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 | HERBSTLICHER SPAZIERGANG

Goldene Pfade zum Teichalmsee
(ca. 1 Stunde)

13.30 | BECKENBODEN-YOGA

Stärkung und Balance
(ca. 30 Minuten)

15.15 | WASSERENERGIE

Aqua -Workout mit Smovey Ringen
(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 | FASZIENTRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

10.30 | LIQUID-ASANAS

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

13.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken & Schultern
(ca. 30 Minuten)

15.15 | BAUCHGEFÜHL

Hatha Yoga-Übungen für eine
gesunde Verdauung
(ca. 45 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | MORGEN GOLD

Yoga für einen
energiegeladenen Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ALMLUFT SCHNUPPERN

Walken mit den Smovey Ringen
(ca. 50 Minuten)

10.00 | HULA HOOP FITNESS & FUN

(ca. 25 Minuten)

10.30 | LICHTMEDITATION

(ca. 20 Minuten)

14.30 | FREQUENZEN & KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

Donnerstag

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 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

14.30 | AUGOGENES TRAINING & KLANGSCHALENMEDITATION

(ca. 50 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 | YOGAWALK

Spaziergang mit Yogaübungen
(ca. 1 Stunde)

14.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | PRANAYAMA

für mehr Vitalität und Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | „VINYASA“ POWER YOGA

Dynamischer Flow für Harmonie
von Körper & Geist
(ca. 45 Minuten)

09.15 | KUNDALINI-YOGA

für Detox & strahlende Schönheit
(ca. 30 Minuten)

10.00 | NORDIC WALKEN

entlang der Zechner Moorrunde
(ca. 1 Stunde)

13.30 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

15.15 | TIEFE GELASSENHEIT

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

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | ZAZEN-MEDITATION

Zazen für innere Ruhe und Gelassenheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | RISE AND SHINE

Hüftöffner-Yoga für mehr Leichtigkeit
(ca. 45 Minuten)

09.15 | TRAINING MIT DEM THERABAND

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

10.00 | PILZERKUNDUNG

Naturerlebnis & kulinarische Entdeckung
(ca. 1 Stunde)

13.30 | GELENKSGESUNDHEIT

für mehr Flexibilität und Lebensfreude
(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

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)

