

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)

