

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 | MEDITATION

für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.15 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zur Tyrnauer Alm
(ca. 3 Stunden)

13.30 | THERAPEUTISCHES YOGA

Gelenksgesundheit für mehr Flexibilität
(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERENERGIE

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

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | ATEMZAUBER

Pranayama-Techniken
für mehr Vitalität & Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | MORGENWONNE

Chakren-Yoga für einen guten
Start in den Tag
(ca. 50 Minuten)

09.30 | KLANGWELTEN

Entspannung pur mit der Handpan
& Klangschalen erleben
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTERWANDERUNG

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | „LIQUID-ASANAS“

Aqua-Yoga für entspannende
Momente
(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)

10.00 | KRAFT DER CHAKREN

Visualisierungsmeditation
(ca. 25 Minuten)

10.30 | KRÄUTER-TOUR

(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 MORGENGOLD

Yoga für einen energiegeladenen
Start in den Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO – SHAKE IT BABY!

(ca. 60 Minuten)

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 | YOGA TWIST & LOVE

Detox, Dehnen & Herzöffner
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ALM LUFT 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“

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

09.00 | „VINYASA“ POWER YOGA

Kraftvoller Flow für den ganzen Körper
(ca. 30 Minuten)

9.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken und Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTER-TOUR

zum Tonneggerkogel
(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)

16.30 | KLANGHAMONIE

Eine Reise mit der Handpan
und Klangschalen am Naturbadeteich
(ca. 30 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | „ZAZEN“ AM NATURBADETEICH

Zen-Meditation für innere Ruhe und Gelassenheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | „RISE AND SHINE“

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

09.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle für mehr Vitalität und Lebensfreude
(ca. 30 Minuten)

10.00 | TRAINING MIT DEM THERABAND

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

11.00 | SEETRAUM & WALDIDYLLE

Erfrischende Kneipp-Rundwanderung
(ca. 1 Stunde)

14.30 | „LIQUID-ASANAS“

Erfrischende Aqua-Yoga-Session
(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

Sanfte Öffnung für mehr Selbstliebe
und Entspannung
(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)

