

Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

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

Freitag

MIT SILVIA UND MARIA

08.00 | MORGEN YOGA

(ca. 50 Minuten)

09.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

09.30 FASZIEN TRAINING

(ca. 45 Minuten)

10.00 | KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

11.00 | ATEM TRAINING

(ca. 25 Minuten)

11.30 | YOGA NIDRA

(ca. 25 Minuten)

13.00 | MOBILITY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

13.30 | RÜCKEN & SCHULTERN WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen

(ca. 45 Minuten)

14.00 | FULL BODY STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.00 | UPPER BODY POWER ZIRKEL

(ca. 45 Minuten)

15.30 | KLANGSCHALEN MEDITATION

(ca. 45 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA UND MARIA

08.00 | PRANAYAMA ATEMNÜBUNGEN

(ca. 30 Minuten)

08.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 50 Minuten)

09.00 | STRETCHING

(ca. 25 Minuten)

09.30 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 50 Minuten)

10.00 | SCHNEESCHUHWANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | GELENKSGESUNDHEIT

(ca. 30 Minuten)

13.30 | FULL BODY MOBILITY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

14.00 | RÜCKEN & SCHULTERN FIT

(ca. 50 Minuten)

15.15 | MERIDIAN-YOGA

(ca. 45 Minuten)

17.00 | STRETCHING & FASZIEN

(ca. 25 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA UND SILVIA

08.00 | MEDITATION FÜR INNERE LEICHTIGKEIT

(ca. 30 Minuten)

08.30 | DETOX-YOGA

(ca. 50 Minuten)

09.00 | SCHNEESCHUHWANDERUNG

(ca. 2-3 Stunden)

09.30 | ENTSPANNUNGSOASE

(ca. 30 Minuten)

10.00 | ACHTSAMKEITS-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

10.30 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

13.30 | MUDRAS

(ca. 30 Minuten)

14.15 | YOGAÜBUNGEN ZU ZWEIT

(ca. 45 Minuten)

15.00 | HULA HOOP - SPASS UND FITNESS

(ca. 15 Minuten)

15.15 | YIN-YOGA

(ca. 45 Minuten)

15.30 | MFT GLEICHGEWICHTSTRaining

(ca. 25 Minuten)

16.30 | KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

17.30 | AUTOGENES TRAINING

(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)

