

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 | HERZ-MEDITATION

Herzenswärme entfalten
für liebevolle Güte
(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 | BALANCE BOARD

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

15.30 | 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 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

10.30 | LIQUID-ASANAS

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

13.30 | BECKENBODEN-YOGA

Stärkung und Balance
(ca. 30 Minuten)

15.30 | BAUCHGEFÜHL

Hatha Yoga-Übungen für eine
gesunde Verdauung
(ca. 30 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | HATHA YOGA

Atmung, Kraft & Gleichgewicht
(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation
(ca. 25 Minuten)

10.30 | ERLEBNISWANDERUNG

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | BESSER GEMEINSAM!

Yogaübungen zu zweit
(ca. 50 Minuten)

15.30 | LICHMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Fokus auf Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | CHAKREN MEDITATION

(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. 20 Minuten)

11.00 | GLEICHGEWICHTSTRaining

mit dem MFT Brett
(ca. 25 Minuten)

14.30 | AUGOGENES TRAINING & KLANGSCHALEN MEDITATION

(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. 1,5 Stunden)

14.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

15.30 | HULA HOOP FITNESS & FUN

(ca. 25 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 | MUDRAS

Mit heiligen Handzeichen den Energiefluss
im Körper stärken
(ca. 30 Minuten)

10.00 | NORDIC WALKEN

Rundherum die wunderschöne Alm erkunden
(ca. 1 Stunde)

13.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken und Schulter
(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 | THERAPEUTISCHES YOGA

Gelenksgesundheit für mehr
Flexibilität & 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)

