

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 ein gestärktes
Energiefeld
(ca. 30 Minuten)

08.30 | HATHA YOGA

für einenmunteren
Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.30 | BAUCH-BEINE- PO

Blitz workout
(ca. 25 Minuten)

10.00 | YIN YOGA

für Erdung und Stabilität
(ca. 50 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | METTA MEDITATION

für liebevolle Güte
(ca. 25 Minuten)

08.30 | YIN YOGA

zur Entfaltung des Feuer
Elements
(ca. 50 Minuten)

10.00 | "BERGIDYLLE"

Wanderung zum guten
Hirten
(ca. 3,5 Stunden)

14.30 | MEDITATION

In der Almblütensauna
(ca. 25 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

09.30 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 25 Minuten)

10.00 | CHAKREN- & VISUALISIERUNGSMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

10.30 | WALKEN & STRETCHING

mit den Smovey Ringen
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | BESSER GEMEINSAM!

Yogaübungen zu zweit
(ca. 45 Minuten)

14.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almblütensauna
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN

(ca. 50 Minuten)

09.00 | SCHÜTTEL UND TANZMEDITATION

(ca. 45 Minuten)

10.00 | GLEICHGEWICHTS TRAINING

(ca. 20 Minuten)

10.30 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2,5 Stunden)

14.00 | AUTOGENES TRAINING

(ca. 25 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)



Freitag

MIT SILVIA

08.00 | MORGENYOGA

Detox / Dehnungen / Herzöffnung
(ca. 50 Minuten)

09.00 | GESICHTS UND AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

09.30 | STAY IN BALANCE

Gleichgewicht & Dehnen mit
Therabändern
(ca. 25 Minuten)

10.00 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

11.00 | NORDIC WALKEN

(ca. 1 Stunde)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen und Loslassen
(ca. 50 Minuten)

14.30 | ATEM TRAINING

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | MEDITATION

zur Harmonisierung des Energiefeldes
(ca. 25 Minuten)

08.30 | SHAKTI VINYASA YOGA FLOW

Harmonie für Körper & Geist
(ca. 25 Minuten)

09.00 | ZEN AUF ZEHEN

Gleichgewichtsübungen auf dem MFT-Board
(ca. 25 Minuten)

10.00 | WANDERUNG

zum Steirischen Jokl & Schüsserlbrunn
(ca. 3,5 Stunden)

14.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

DAMPFEN UND PEELN 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.

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | PFAD DER ELEMENTE

Meditation & Achtsamkeitsübungen am
Teichalmsee
(ca. 50 Minuten)

09.00 | HÜFTÖFFNER-YOGA

für mehr Leichtigkeit und Freude
(ca. 50 Minuten)

10.30 | TEICHALM TREK

Nordic Walken zum Gerlerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | YIN YOGA

zur Aktivierung der Blasenenergie
(ca. 45 Minuten)

15.30 | KLANGSCHALENMEDITATION

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Die Zeiten unserer täglich
GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE finden Sie
auf den Infotafeln im Alm spa.

EXKLUSIVE HOTELFÜHRUNG

SAMSTAG 11.00 UHR

Nehmen Sie an einer
EXKLUSIVEN
HOTELFÜHRUNG
mit unserer Direktorin
Rebecca Penz teil.

Besichtigen Sie unsere neue
topmoderne NATURKÜCHE
ALMINARIUM und den
einzigartigen WEINTRESOR.
Wir freuen uns, Ihnen auch
einen BLICK HINTER DIE
KULISSE zu geben.

Treffpunkt: An der
Rezeption.

Voranmeldung bis 10.00 Uhr

