



Aktivprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Klangschalen meditation (40 Min) mit Viera	10:00 Hatha Yoga (60 Min) mit Lukas	09:00 outdoor Waldmeditation (60 Min / Gehzeit 30 Min) mit Lukas	10:00 Qi Gong (50 Min) mit Lukas	09:00 Sonnengruß (30 Min) mit Lukas	10:00 Fitball (40 Min) mit Viera	10:00 Redondoball Pilates (40 Min) mit Viera
10:00 outdoor Gemütliche Bike- Tour um den Zeller See (2 h) mit Jana	14:00 8 Brokate Sanfte Ganzkörperübungen (30 Min) mit Lukas	14:00 Rückenfit- Mobilisieren & dehnen (30 Min) mit Lukas	10:00 outdoor City Express- Plettsaukopf- Speicherteich (3 h) mit Jana	10:00 outdoor Areit-Jägersteig- City Express (3 h) mit Jana	10:00 outdoor Schmittenhöhe- Kaiserblick- Sonnkogel (4 h) mit Jana	10:00 outdoor Thumersbach- Waldheim- Enzianhütte (4 h) mit Jana
14:00 Redondoball Pilates (40 Min) mit Viera	17:35 Geführter Aufguss in der Panoramasauna (min. 2 Pers.) 18:15 Kirsch-Vanille- Peeling im Dampfbad (min. 2 / max. 8 Pers.)		14:00 Core Pilates (30 Min) mit Lukas	17:35 Geführter Aufguss in der Panoramasauna (min. 2 Pers.) 18:15 Papaya-Peeling im Dampfbad (min. 2 / max. 8 Pers.)	Ab 17:00 Peeling zur freien Entnahme in der Saunawelt	Ab 17:00 Peeling zur freien Entnahme in der Saunawelt

Treffpunkt:
Indoor → Wellnessrezeption
Outdoor → Hotelrezeption
Anmeldung am Vorabend erbeten