



Aktivprogramm

Montag

10:00
Klangschalenmeditation
(40 Min) mit Viera

13:00
Fitnessgeräte korrekt
benützen
(15Min) mit Lukas

14:00 Stretching
(30 Min) mit Lukas

Dienstag

10:00
Pilates
(40Min) mit Viera

14:00 Qi Gong 8
Alltagsübungen
(30 Min) mit Lukas

17:35
Geführter Aufguß
in der
Panoramasauna
(min.2 Pax)
18:15
Kaffee-Zucker-
Peeling im
Dampfbad
(min2/max.8 Pers.)

Mittwoch

10:00
Hatha Yoga
(60Min) mit Lukas

14:00
Meditation
(30Min) mit Lukas

Donnerstag

10:00
Qi Gong 18
Figuren
(50 Min) mit Lukas

14:00
Rückenfit
(30Min) mit Lukas

17:35
Geführter Aufguß
in der
Panoramasauna
(min.2 Pax)
18:15
Papaya-Peeling
im Dampfbad
(min2/max.8 Pers.)

Freitag

10:00
Wanderung zur
Ebenbergalm
(2,5 h) mit Lukas

14:00
Fitnessgeräte
korrekt benützen
(15Min) mit Lukas

Samstag

10:00
Wassergymnastik
(40Min) mit Viera

Sonntag

10:00
Pilates
(40Min) mit Viera



Treffpunkt:

**Aktivprogramm → Wellnessrezeption
Wassergymnastik → Arkadenbad
Anmeldung am Vorabend erbeten**