



WELLNESS-SCHLÖSSL

— Wohlbefinden, das verzaubert —

# Aktivprogramm 10.07.2023 – 16.07.2023

(inkl. Saunaprogramm / incl. sauna program)

<b>Montag</b> <b>10.07.</b>	10h00	<b>Pilates (40 Min) mit Viera</b>
<b>Dienstag</b> <b>11.07.</b>	10h00 14h00  17h35 18h15	<b>Hatha Yoga (60 Min)</b> <b>Meditation (30 Min)</b> <b>mit Lukas</b>  Geführter Aufguss in der Panoramasauna (mind. 2 Pers.) Kaffee-Zucker-Peeling im Dampfbad 1. OG (mind. 2 / max. 6 Pers.)
<b>Mittwoch</b> <b>12.07.</b>	10h00 14h00	<b>Hatha Yoga (60 Min)</b> <b>Qi Gong 8 Alltagsübungen (30Min)</b> <b>mit Lukas</b>
<b>Donnerstag</b> <b>13.07.</b>	10h00  17h35 18h15	<b>Qi Gong 18 Figuren (50 Min)</b>  Geführter Aufguss in der Panoramasauna (mind. 2 Pers.) Kirsch-Peeling im Dampfbad 1. OG (mind. 2 / max. 6 Pers.)
<b>Freitag</b> <b>14.07.</b>	10h00 14h00	<b>Wanderung zur Ebenbergalm (2,5h) mit Lukas</b> <b>Rückenfit (30Min) mit Lukas</b>
<b>Samstag</b> <b>15.07.</b>	10h00	<b>Klangschalen Meditation (40 Min) mit Viera</b>
<b>Sonntag</b> <b>16.07.</b>	10h00	<b>Fitball (40 Min) mit Viera</b>

**Treffpunkt:** → für das Aktivprogramm an der Wellnessrezeption  
→ für die Wanderung an der Hotel Rezeption