

# Aktivprogramm

**30. November bis 28. Dezember**

AktiVital  
HOTEL

Für eine gesunde Work-Life-Balance sind regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsphasen essenziell. Im Rahmen unseres kostenlosen Aktivprogramms haben Sie die Möglichkeit, in Ihrem wohlverdienten Urlaub verschiedene Entspannungs- und Bewegungskurse zu besuchen. Unsere Kursleiter sind ausgebildete Sporttherapeuten, die Sie gekonnt in verschiedene Entspannungs- und Bewegungsformen einführen und Ihnen wertvollen Tipps geben, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen zu profitieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass manchmal Änderungen im Programm vorkommen!

*Das aktuelle Wochenprogramm gibt es immer am Freitag in der Vorwoche.*

<b>Sonntag, 30.11.</b>  <small>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</small>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.  <b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>  <b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>  <b>Yoga</b> mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>ab 14:00 Uhr</b>  <b>15:00 Uhr</b>  <b>16:00 Uhr</b>  <b>15:45 Uhr</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Montag 01.12.</b>	<b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>		<b>09:20 Uhr</b>
<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>		<b>10:20 Uhr</b>
<b>Entspannung AT &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>		<b>11:30 Uhr</b>
<b>Pilates Einsteiger I</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>		<b>14:10 Uhr</b>
<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>		<b>15:00 Uhr</b>
<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>		<b>15:10 Uhr</b>
<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>		<b>15:50 Uhr</b>
<b>Traumreise &amp; PMR</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>		<b>16:50 Uhr</b>

Änderungen vorbehalten!  
Aktuelles Programm gibt es  
immer in der Vorwoche!

<b>Dienstag, 02.12</b>	<b>Kulinarik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr</b> <b>12.30 Uhr</b> <b>17.30 Uhr</b>
Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	<b>Wandern</b> mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>09:00 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong I</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT &amp; PME</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:20 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>16:30 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 03.12.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i> <b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Pilates Einsteiger II</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne. <b>Dadi-Qi-Gong II</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b> <b>10:00 Uhr</b> <b>10:40 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>15:00 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b> <b>15:50 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten!</b> Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!		

<b>Donnerstag, 04.12</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. <b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>09:10 Uhr</b> <b>11:10 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>13:40 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b> <b>14:20 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>		

<b>Freitag, 05.12.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .  <b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>  <b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>09:15 Uhr</b>     <b>10:30 Uhr</b>     <b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Samstag, 06.12.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Saunen sind von 10-21 Uhr geöffnet. <b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i> <b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>Ab 10:00 Uhr</b> <b>11:30 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 07.12.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Montag 08.12.</b>	<b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i> <b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannung AT &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Pilates Einsteiger I</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>08:40 Uhr</b> <b>09:20 Uhr</b> <b>10:20 Uhr</b> <b>11:30 Uhr</b> <b>14:10 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Montag 08.12.</b>	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <b>Rezeption</b> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Traumreise &amp; PMR</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b> <b>15:10 Uhr</b> <b>15:50 Uhr</b> <b>16:50 Uhr</b>
<b>Dienstag, 09.12</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Dadi-Qi-Gong I</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>11:00 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>13:40 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b> <b>15:40 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>16:40 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 10.12.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>		<b>09:20 Uhr</b>
	<b>Tanz Aerobic</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 12 Plätze frei.</i>	<b>10:10 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 12 Plätze frei.</i>	<b>10:50 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 12 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 12 Plätze frei.</i>	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>15:45 Uhr</b>
	<b>Yoga-Retreat Teil I</b> mit Magda (ca. 5 Std.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . 15:45 -17:30 Uhr Willkommenskreis mit Slow Flow 17:30 – 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen 19:00 - 20:00 Uhr Yin Yoga und Sound Healin <i>Noch 4 Plätze frei. Pauschalpreis für den Kurs 1-4: 220 €</i>	
	<b>Dadi-Qi-Gong II</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 11.12</b>	<b>Yoga-Retreat Teil II</b> mit Magda (ca. 5 Std.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . 07:15 – 08:00 Uhr: Achtsamer Start in den Tag 08:00 – 10:00 Uhr: Frühstück und freie Zeit 10:00 - 12:30 Uhr: Wohlfühl-Techniken 12:30 - 16:00 Uhr: Mittagessen und freie Zeit 16:00 - 17:30 Uhr: Yoga 17:30 – 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen 19:00 – 20:00 Uhr: Yin Yoga & Sound Healing <i>Noch 4 Plätze frei. Pauschalpreis für den Kurs 1-4: 220 €</i>	<b>07:15 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Freitag, 12.12.</b>	<b>Yoga-Retreat Teil III</b> mit Magda Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . 07:15 – 08:00 Uhr: Achtsamer Start in den Tag 08:00 – 10:00 Uhr: Frühstück und freie Zeit 10:00 - 12:30 Uhr: Wohlfühl-Techniken 12:30 - 16:00 Uhr: Mittagessen und freie Zeit 16:00 - 17:30 Uhr: Yoga 17:30 – 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen 19:00 – 20:00 Uhr: Yin Yoga & Sound Healing <i>Noch 4 Plätze frei. Pauschalpreis für den Kurs 1-4: 220 €</i>	<b>07:15 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>		
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Samstag, 13.12.</b>	<p><b>Yoga-Retreat Teil IV</b> mit Magda          Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i>.          07:15 – 08:00 Uhr: Achtsamer Start in den Tag          08:00 – 10:00 Uhr: Frühstück und freie Zeit          10:00 - 12:30 Uhr: Wohlfühl-Techniken          12:30 - 16:00 Uhr: Mittagessen und freie Zeit          16:00 - 17:30 Uhr: Yoga          17:30 – 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen          19:00 – 20:00 Uhr: Yin Yoga &amp; Sound Healing  <i>Noch 4 Plätze frei. Pauschalpreis für den Kurs 1-4: 220 €</i></p>	<b>07:15 Uhr</b>
	<p><b>Langer Sauna-Tag</b>          Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.</p>	<b>Ab 10:00 Uhr</b>
	<p><b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b>          Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i></p>	<b>11:30 Uhr</b>
	<p><b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b>          Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.</p>	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Sonntag, 14.12.</b>	<p><b>Yoga-Retreat Teil IV</b> mit Magda</p> <p>Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i>.</p> <p>07:15 – 08:30 Uhr: Achtsamer Start in den Tag ab 08:30 Uhr: Frühstück und Verabschiedung</p> <p><i>Noch 4 Plätze frei. Pauschalpreis für den Kurs 1-5: 220 €</i></p>	<b>07:15 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<p><b>Yoga</b> mit Magda (ca. 90 Min.)</p> <p>Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i>. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen.</p> <p><i>Noch 12 Plätze frei.</i></p>	<b>15:45 Uhr</b>

<b>Montag 15.12.</b>	<b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	<b>09:20 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger I</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	<b>14:10 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Montag 15.12.</b>	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <b>Rezeption</b> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
	<b>Traumreise &amp; PMR</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Dienstag, 16.12</b>	<b>Kulinarik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr</b> <b>12.30 Uhr</b> <b>17.30 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>09:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT &amp; PME</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>15:20 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>16:30 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 17.12.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i> <b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Pilates Einsteiger II</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>08:40 Uhr</b> <b>10:00 Uhr</b> <b>10:40 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 18.12</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i> <b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i> <b>Qigong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. <b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>09:10 Uhr</b> <b>11:10 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>13:40 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b> <b>14:20 Uhr</b>

<b>Freitag, 19.12.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .  <b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei</i> .	<b>09:15 Uhr</b>  <b>10:30 Uhr</b>
<b>Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!</b>	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Samstag, 20.12.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.  <b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>  <b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>Ab 10:00 Uhr</b>  <b>11:30 Uhr</b>  <b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

<b>Sonntag, 21.12.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

<b>Montag, 22.12.</b>	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 23.12</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 24.12.</b>	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 25.12</b>  Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:30 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>09:20 Uhr</b>
	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außen sauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	<b>Ab 10:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
<b>Freitag, 26.12.</b>	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt und befreit die Atemwege.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Samstag, 27.12.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet. <b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i> <b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie den atmungsaktivierenden Aufguss.	<b>Ab 10:00 Uhr</b> <b>11:30 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 28.12.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	<b>08:30 Uhr</b> <b>09:20 Uhr</b> <b>10:20 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit. **Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.**

**Franz Xaver** = Restaurant | **Offener Raum** = Gegenüber Zimmer 426 | **Gymnastikraum** = Zimmer 236  
Für Hotelgäste kostenlos · Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten · Teilnahme auf eigene Gefahr

**Viel Spaß beim aktiv erholen!**