

AKTIV PROGRAMM

07. BIS 13. JANUAR 2019

MONTAG

**AUSFLUGSTIPP
FESTUNG
KUFSTEIN**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

YOGA

10.00 BIS 11.20 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

12.00 BIS 13.00 UHR
MIT GABRIELE
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GEFÜHRTES SAUNIEREN

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

DIENSTAG

**AUSFLUGSTIPP
MÜNZERTURM
HALL IN TIROL**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

FEUER LOOP ATMEN

10.00 BIS 11.20 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GEFÜHRTES SAUNIEREN

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

MITTWOCH

**AUSFLUGSTIPP
SWAROVSKI
WATTENS**
ÖFFNUNGSZEITEN:
08.30 BIS 18.30 UHR

SCHNEESCHUH- WANDERUNG

10.00 BIS 11.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

GEFÜHRTES SAUNIEREN

16.00 UHR
MIT DETLEF
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

TIEFEN- ENTSPANNUNG

17.30 BIS 18.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

DONNERSTAG

**AUSFLUGSTIPP
BERGISELSCHANZE
INNSBRUCK**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

SKITOUR ZUM GRÖBNER HALS

START | 08.30 UHR
GEHZEIT | 2,5 STUNDEN
RÜCKKEHR | 15.00 UHR
MIT FLORIAN
TREFFPUNKT: 08.00 UHR
LUSTBOX | ETAGE -1
KOSTENBEITRAG EUR 129,00
INKLUSIVE AUSRÜSTUNG &
JAUSE

MEDITATION 08.15 BIS 08.45 UHR & ANSCHLIESSEND

YOGA
08.45 BIS 10.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

STRESS- BEWÄLTIGUNG

11.00 BIS 12.00 UHR
VORTRAG MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
ROFAN 2 | ETAGE 0

GEFÜHRTES SAUNIEREN

16.00 UHR
MIT DETLEF
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

FREITAG

**AUSFLUGSTIPP
VITALBERG
PERTISAU**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 16.30 UHR

MEDITATION 08.15 BIS 08.45 UHR & ANSCHLIESSEND

YOGA
08.45 BIS 10.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

KLANGREISE 11.30 BIS 12.15 UHR

MIT SARAH
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

ERLEBNIS VORTRAG GESUNDHEIT

16.00 BIS 17.00 UHR
VORTRAG MIT MAG. LEMBKE
TREFFPUNKT:
BESPRECHUNGSRAUM
ETAGE 3

GEFÜHRTES SAUNIEREN

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

SAMSTAG

**AUSFLUGSTIPP
SCHLOSS AMBRAS
INNSBRUCK**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00

MEDITATION 08.15 BIS 08.45 UHR & ANSCHLIESSEND

YOGA
08.45 BIS 10.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

BEWUSSTES ATMEN

11.00 BIS 12.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

12.00 BIS 13.00 UHR
MIT GABRIELE
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GEFÜHRTES SAUNIEREN

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

SONNTAG

**AUSFLUGSTIPP
SWAROVSKI
WATTENS**
ÖFFNUNGSZEITEN:
08.30 BIS 19.30 UHR

RÜCKENFIT

10.00 BIS 11.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GEFÜHRTES SAUNIEREN

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

FACKEL- WANDERUNG

17.30 BIS 18.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1



WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER
RECEPTION

SEHR GERNE STEHT IHNEN DAS RECEPTIONSTEAM FÜR FRAGEN
UND WEITERE AUSFLUGSTIPPS ZUR VERFÜGUNG!