

# AKTIV•PROGRAMM

10. BIS 16. SEPTEMBER 2018

## MONTAG

### WANDERTIPP

ZÖHRERALM 1334 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

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

### WANDERUNG BRÜNDLALM

12.30 BIS 14.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### STRETCHING

15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

## DIENSTAG

### WANDERTIPP

BRÜNDLALM 1216 M  
GEHZEIT: CA. 2 STUNDEN

### STAND UP PADDLING

09.30 BIS 11.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### BIOPHILIA WANDERUNG

09.30 BIS 12.30 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### BOGENSCHIESSEN

13.00 BIS 14.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### NATUR-MEDITATION

14.00 BIS 15.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### TIEFEN- ENTSPANNUNG

16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

## MITTWOCH

### WANDERTIPP

SEEWALDHÜTTE 1582 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### BIKETOUR ZÖHRERALM

09.30 BIS 12.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### WANDERUNG KÖGLALM

09.30 BIS 12.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### FASZIENTRAINING

14.30 BIS 15.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### MERIDIAN DEHNUNGEN NACH MAKKO HO

16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

## DONNERSTAG

### WANDERTIPP

KÖGLALM 1432 M  
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

### 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

### WANDERUNG ZUR SEEKARSPITZE

08.30 BIS 15.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### VORTRAG ZUR STRESS- BEWÄLTIGUNG

11.00 BIS 12.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
PRIVATE MEETING ROOM  
ETAGE 0

### BEWUSSTES ATMEN

16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

16.30 & 17.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

### YOGA

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

## FREITAG

### WANDERTIPP

GAISALM 938 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### 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 EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### NATUR-MEDITATION

15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### ERLEBNISVORTRAG GESUNDHEIT

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

### SAUNAAUFGUSS

17.00 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

### YOGA

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

## SAMSTAG

### WANDERTIPP

GFÖLLALM 1.350 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### 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

### STAND UP PADDLING

09.30 BIS 11.00 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### FASZIENTRAINING

13.30 BIS 14.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### TIEFEN- ENTSPANNUNG

15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### SAUNAAUFGUSS

16.30 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

### YOGA

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

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER RECEPTION

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

