

MONTAG, 02.06.25	DIENSTAG, 03.06.25	MITTWOCH, 04.06.25	DONNERSTAG, 05.06.25	FREITAG, 06.06.25	SAMSTAG, 07.06.25	SONNTAG, 08.06.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Slow Flow Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	10:30 - 11:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 10:45 Uhr Führung Meditation House mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	10:00 - 10:45 Uhr Balance Training mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	10:00 - 11:15 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:00 - 12:45 Uhr Stretching & Entspannung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:30 Uhr Einführung Zen-Meditation mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	10:30 - 12:30 Uhr Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Tiefes Ruhen - Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
12:00 - 14:00 Uhr Kleine Wanderng: Elmauer Alm mit Melina Treffpunkt an der Bar	13:00 - 14:00 Uhr Zen Kampfkunst – Meditation in Bewegung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Bodyscan mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
14:15 - 15:00 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	14:00 - 15:30 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:15 - 14:45 Uhr Bodyscan mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:30 Uhr Zen-Meditation für Geübte mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	12:15 - 13:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio			

* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

** Am Vorabend um 16.30 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache für Tourenteilnahme. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

Allgemeine Sportgesundheit wird für alle Kurse vorausgesetzt.

In unseren Saunen finden täglich geführte Themen-Aufgüsse statt – bitte beachten Sie den Aushang im Saunabereich.

Bitte lassen Sie sich für alle Aktivitäten an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang in die Teilnehmerlisten eintragen.