

MONTAG, 05.05.25	DIENSTAG, 06.05.25	MITTWOCH, 07.05.25	DONNERSTAG, 08.05.25	FREITAG, 09.05.25	SAMSTAG, 10.05.25	SONNTAG, 11.05.25
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Sanftes Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha &amp; Vinyasa Slow Flow Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Flow Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>08:15 - 09:00 Uhr</b> <b>Meditatives Gehen</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>10:30 - 11:15 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	<b>10:30 - 12:30 Uhr</b> <b>Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>10:15 - 11:30 Uhr</b> <b>Waldführung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool
<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 12:30 Uhr</b> <b>Einführung Zen-Meditation</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Power</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>E-Bike Tour **</b>  mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Wanderung</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Theraband</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Core Training</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>12:30 - 13:15 Uhr</b> <b>Bauch-Beine-Po</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:45 - 16:30 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>Qi Gong – Meditation in Bewegung</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Pezziball</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Bergmeditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Zen-Meditation für Geübte</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:30 - 16:00 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
<b>13:15 - 14:00 Uhr</b> <b>Zirkeltraining</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>Faszientraining</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 16:00 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Herzmeditation</b>  mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Kristine Treffpunkt Dayroom	<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio		<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Vinyasa Yoga</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	
<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Yin &amp; Restoratives Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio					

\* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

\*\* Freitag um 16.30 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache für Tourenteilnahme am Samstag. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

**Allgemeine Sporttauglichkeit 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.*