

MONTAG, 09.06.25	DIENSTAG, 10.06.25	MITTWOCH, 11.06.25	DONNERSTAG, 12.06.25	FREITAG, 13.06.25	SAMSTAG, 14.06.25	SONNTAG, 15.06.25
<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>Movement Yoga</b>  mit Birgit Jäckel 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>Vinyasa Yoga</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>09:00 - 09:45 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	<b>10:30 - 11:45 Uhr</b> <b>Waldführung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Herzmeditation</b>  mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<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 Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 11:00 Uhr</b> <b>Kräutergartenführung</b>  mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 11:00 Uhr</b> <b>Kräutergartenführung</b>  mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmediation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<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>11:00 - 12:30 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>E-Bike Tour **</b>  mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	<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>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Training mit dem Theraband</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Rückenfit</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:45 - 16:30 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Outdoortraining</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bodyweight Training mit Animal Flow®</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Power</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>13:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Bodyscan</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Bergmeditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bodyworkout</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Traumreise</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
<b>14:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Waldatmen</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>15:30 - 17:00 Uhr</b> <b>Zen Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<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>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane 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>15:00 - 16:30 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			

\* 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.*