

| MONTAG, 12.05.25  | DIENSTAG, 13.05.25  | MITTWOCH, 14.05.25  | DONNERSTAG, 15.05.25   | FREITAG, 16.05.25   | SAMSTAG, 17.05.25  | SONNTAG, 18.05.25  |
|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Sanftes Yoga</b><br><br>mit Wendy<br>Treffpunkt Yoga Studio  | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Hatha &amp; Vinyasa Slow Flow Yoga</b><br><br>mit Wendy<br>Treffpunkt Yoga Studio                          | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Movement Yoga</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt Yoga Studio                                     | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Flow Yoga</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House                               | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Hatha Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House            | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Hatha Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio  | <b>08:00 - 09:30 Uhr</b><br><b>Hatha Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House             |
| <b>08:15 - 09:15 Uhr</b><br><b>Nordic Walking</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt an der Bar  | <b>08:15 - 09:15 Uhr</b><br><b>Nordic Walking</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt an der Bar                                     | <b>10:30 - 11:45 Uhr</b><br><b>Waldführung</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt an der Bar  | <b>08:15 - 09:15 Uhr</b><br><b>Nordic Walking</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt an der Bar  | <b>10:15 - 11:00 Uhr</b><br><b>Führung Meditation House</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt Dayroom                        | <b>10:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Herzmeditation</b><br><br>mit Andrea Turotti<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House | <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool  |
| <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool   | <b>10:30 - 12:30 Uhr</b><br><b>Einführung Zen-Meditation</b><br><br>mit Axel Zeman<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House | <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Sophie<br>Treffpunkt Sportpool   | <b>10:30 - 11:15 Uhr</b><br><b>Balance Training</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt Yoga Studio   | <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool   | <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool  | <b>13:30 - 15:00 Uhr</b><br><b>Achtsamkeitsmeditation</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House |
| <b>11:30 - 13:00 Uhr</b><br><b>Qi Gong – Meditation in Bewegung</b><br><br>mit Frank Uwe Reinhardt<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House | <b>11:00 - 11:30 Uhr</b><br><b>Aqua Fit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool   | <b>11:00 - 15:00 Uhr</b><br><b>E-Bike Tour **</b><br><br>mit Alfred<br>Treffpunkt Tiefgarage  | <b>10:30 - 12:30 Uhr</b><br><b>Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie</b><br><br>mit Axel Zeman<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House | <b>13:30 - 14:15 Uhr</b><br><b>Rückenfit</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio  | <b>13:00 - 13:45 Uhr</b><br><b>Core Training</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                                     | <b>15:45 - 16:30 Uhr</b><br><b>Yoga Schnupperstunde</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Sportpool                                  |
| <b>13:30 - 14:15 Uhr</b><br><b>Zirkeltraining</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio   | <b>13:30 - 14:15 Uhr</b><br><b>Training mit dem Pezziball</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                               | <b>12:00 - 12:45 Uhr</b><br><b>Pilates</b><br><br>mit Sophie<br>Treffpunkt Yoga Studio  | <b>11:30 - 12:00 Uhr</b><br><b>Bodyscan</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt Yoga Studio   | <b>13:30 - 15:00 Uhr</b><br><b>Zen-Meditation</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House | <b>14:00 - 14:30 Uhr</b><br><b>Stretching</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio  |  |
| <b>14:00 - 14:45 Uhr</b><br><b>Führung Meditation House</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt Dayroom  | <b>14:00 - 15:30 Uhr</b><br><b>Atem-Meditation</b><br><br>mit Axel Zeman<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House           | <b>13:00 - 14:30 Uhr</b><br><b>Bergmeditation</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House       | <b>13:00 - 14:30 Uhr</b><br><b>Achtsames Hatha Yoga</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt Yoga Studio   | <b>14:30 - 15:15 Uhr</b><br><b>Progressive Muskelentspannung</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                      | <b>15:00 - 16:30 Uhr</b><br><b>Regeneratives Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                                |  |
| <b>14:45 - 15:15 Uhr</b><br><b>Stretching</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio   | <b>14:30 - 15:15 Uhr</b><br><b>Progressive Muskelentspannung</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                            | <b>14:00 - 15:00 Uhr</b><br><b>Energetische Körperübungen</b><br><br>mit Frau Dr. Müller<br>Treffpunkt Yoga Studio                      | <b>14:00 - 15:30 Uhr</b><br><b>Zen-Meditation für Geübte</b><br><br>mit Axel Zeman<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House                  | <b>16:00 - 17:30 Uhr</b><br><b>Regeneratives Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                                 |  |  |
| <b>16:00 - 17:30 Uhr</b><br><b>Yin &amp; Restoratives Yoga</b><br><br>mit Wendy<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House                    | <b>16:00 - 17:30 Uhr</b><br><b>Regeneratives Yoga</b><br><br>mit Kristine<br>Treffpunkt Yoga Studio                                       | <b>15:00 - 16:30 Uhr</b><br><b>Achtsames Hatha Yoga</b><br><br>mit Birgit Jäckel<br>Treffpunkt an der Bar<br>Gehen zum Meditation House |  |   |  |  |

\* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

\*\* Dienstag um 16.30 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache für Tourenteilnahme am Mittwoch. 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.*