

MONTAG, 27.11.23	DIENSTAG, 28.11.23	MITTWOCH, 29.11.23	DONNERSTAG, 30.11.23	FREITAG, 01.12.23	SAMSTAG, 02.12.23	SONNTAG, 03.12.23
8:00 - 9:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	8:00 - 9:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	8:45 - 9:45 Uhr Nordic Walking mit Sabine Treffpunkt an der Bar	9:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	8:00 - 9:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	8:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	8:00 - 9:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio
9:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:45 - 09:30 Uhr Mini Meditation mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	9:00 - 10:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller 20€, pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 12.30 Uhr Entspannungsmeditation mit Sandra 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11.30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti 20€, pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	8:45 - 10:15 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 20€, pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
10.15 - 11.00 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Weihnachtlichen Wandschmuck binden mit Daniela Treffpunkt Raum Karwendel	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	13.30 - 14.15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 15.00 Uhr Geführte Wanderung mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Sabine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr Geführte Wanderung mit Hubert Treffpunkt Tiefgarage	13:00 - 14:00 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13.30 - 14.15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	12:45 - 13:30 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Flexibar mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:45 - 14:15 Uhr Stretching mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	15.30 - 16.15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	16:00 - 17.30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	16.00 - 17.30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€, pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio		16:00 - 17.30 Uhr „Im Jetzt sein“ Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 18.00 Uhr Abendspaziergang mit Laternen mit Hubert Treffpunkt Tiefgarage	
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17.30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio					

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