



Aktivprogramm



Montag	09.00	Wassergymnastik (30 Min) mit Viera
	14:00 bis 22:00	Qi Gong 8 Alltagsübungen (30 Min) mit Lukas Moonlight Sauna in der Saunawelt
Dienstag	10:00	Hatha Yoga (60 Min) mit Lukas
	14:00	Pilates (30 Min) mit Lukas Geführter Aufguss in der Panoramasauna (mind. 2 Pers.)
	17:35	
	18:15	Kaffee-Zucker-Peeling im Dampfbad 1. OG (mind. 2 / max. 8 Pers.)
Mittwoch	10:00	Qi Gong 18 Figuren (50 Min) mit Lukas
	14:00	Meditation (30Min) mit Lukas
Donnerstag	10:00	Pilates (40 Min) mit Lukas
	14:00	Rückenfit (30 Min) mit Lukas Geführter Aufguss in der Panoramasauna (mind. 2 Pers.)
	17:35	
	18:15	Papaya Peeling im Dampfbad 1. OG (mind. 2 / max. 8 Pers.)
Freitag	10:00	Hatha Yoga (60Min) mit Lukas
	14:00	Stretching (30 Min) mit Lukas
Samstag	10:00	Fitball (40 Min) mit Viera
Sonntag	10:00	Klangschalenmeditation (40 Min) mit Viera

Treffpunkt:
Aktivprogramm → Wellnessrezeption
Wassergymnastik → Arkadenbad