

MONTAG, 03.02.25	DIENSTAG, 04.02.25	MITTWOCH, 05.02.25	DONNERSTAG, 06.02.25	FREITAG, 07.02.25	SAMSTAG, 08.02.25	SONNTAG, 09.02.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:30 - 10:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	10:30 - 12:00Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 15:00 Uhr Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	10:30 - 12:30 Uhr Einführung Zen-Meditation mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:30 - 13:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	10:30 - 12:30 Uhr Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Zirkeltraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Bodyweight Training mit Animal Flow® mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	15:45 - 16:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Miniband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:30 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:30 Uhr Zen-Meditation für Geübte mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Sophie Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio			

* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

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.