

MONTAG, 09.12.24	DIENSTAG, 10.12.24	MITTWOCH, 11.12.24	DONNERSTAG, 12.12.24	FREITAG, 13.12.24	SAMSTAG, 14.12.24	SONNTAG, 15.12.24
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 Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	10:30 - 12:00 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 - 15:00 Uhr Wanderung:* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Weihnachtsschmuck gestalten mit Daniela Treffpunkt Raum Karwendel	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:15 - 10:45 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	12:00 - 13:15 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar
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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Bauch Beine Po mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:00 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 15:00 Uhr Winterzauber Wanderung* mit Melina Treffpunkt an der Bar	12:00 - 13:00 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	13:45 - 14:45 Uhr Zen-Kampfkunst mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	16:00 - 17:30 Uhr Definite Yoga – Hatha at it's best mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:00 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:45 - 16:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio		14:30 - 15:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	16:30 - 18:00 Uhr Laternen Abendspaziergang* mit Alfred Treffpunkt an der Bar	
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 an der Bar Gehen zum Meditation House		

* 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.