

MONTAG, 30.12.24	DIENSTAG, 31.12.24	MITTWOCH, 01.01.25	DONNERSTAG, 02.01.25	FREITAG, 03.01.25	SAMSTAG, 04.01.25	SONNTAG, 05.01.25
08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	09:45 - 10:30 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	10:00 - 11:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	12:30 - 13:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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
10:15 - 11:00 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	13:00 - 14:00 Uhr Zen-Kampfkunst mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	14:15 - 15:00 Uhr Balance Training mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	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
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:15 - 15:45 Uhr Stretching mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	15:00 - 15:45 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr Schneeschuwwanderung* mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	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	14:15 - 14:45 Uhr Bodyscan mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
12:15 - 13:00 Uhr Zirkeltraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:30 - 17:00 Uhr Regenerative Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		14:30 - 15:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
13:30 - 14:00 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio			16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio		15:00 - 16:30 Uhr Regenerative Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
15:00 - 16:30 Uhr Detox 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.