

*Wohlfühlen*

*& Fit bleiben*



# WOCHENPROGRAMM

16.03. - 22.03

2020

Urlaub ist eine besondere Zeit, er ist AUSzeit, FREIzeit, Zeit für sich, Zeit zu zweit. AKTIVzeit oder RUHEzeit. Wir bieten Ihnen jeden Tag eine WOHLFÜHLzeit, mal aktiv, mal entspannend, sportlich oder spirituell.



Es ist ein kurzweiliges Wochenprogramm, das unsere Mitarbeiterinnen vom *Almwies'n SPA* betreuen. Schenken Sie sich die Zeit, wir freuen uns auf Sie.

*Alle Angebote sind für unsere Gäste inklusive.*

## MONTAG

### Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

### Klangschalenaufguss



Klangschalen wirken zutiefst entspannend. Die Klangwellen treffen auf den Körper und bringen die Zellen in Bewegung. In der Sauna sind die Klänge etwas ganz Besonderes. Gerade in Kombination mit den Sinneserfahrungen, die durch den Aufgussduft und die Wärme angeregt werden, bieten sie ein weiteres Erfahrungsfeld des Fühlens und Erleben.

Wann:

17:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna

## DIENSTAG

### Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 8:30 bis 9:00 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

---

### Nordic Walking



Nordic Walking ist ein sanftes Outdoor-Training. Es stärkt Herz und Kreislauf, baut Stress ab und macht den ganzen Körper fit. Wir starten unsere Runde direkt vor der Hoteltüre. Das Tempo wird so angepasst, dass jeder Freude hat. Stöcke werden gestellt.

Wann:  
9:30 Uhr bis 10:45 Uhr

Treffpunkt:  
Hotel Rezeption

**Maximal 5 Personen!**  
**Bitte melden Sie sich bis 9:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

## MITTWOCH

### Aqua Gymnastik

Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

---

### Klangschalenritual

Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:  
14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

Treffpunkt:  
Hotel Rezeption

**Maximal 9 Personen!**  
**Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

---

## DONNERSTAG

### Nordic Walking

Wir starten unsere Runde direkt vor der Hoteltüre. Das Tempo wird so angepasst, dass jeder Freude hat. Stöcke werden gestellt.

Wann:  
8:00 Uhr bis 09:15 Uhr

Treffpunkt:  
Hotel Rezeption

**Maximal 5 Personen!**  
**Bitte melden Sie sich am Vortag bis 18:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

## FREITAG

### Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

---

### Klangschalenritual



Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:  
14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

Treffpunkt:  
Hotel Rezeption

**Maximal 9 Personen!**  
**Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

## FREITAG

### Aufguss Außensauna



Erleben und genießen Sie heute in unserer rund 90 Grad heißen Textilsauna, zusammen mit unserer Aufguss- Dame Hannerl den „Rehlegger Leitn-Aufguss“ mit Melisse, Quendel (Thymian) und Fichtennadeln. Nach dem Aufguss reichen wir Ihnen ein Stampferl Kräuterwasser.

Wann:

16:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna

---

### Yoga für Anfänger



Hatha Yoga ist der ideale Yoga Stil für Anfänger. Unsere Yogalehrerin Nina Krauer praktiziert mit Ihnen einfache und entspannende Übungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann: 17:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Yogaraum

**Maximal 10 Personen.  
Bitte melden Sie sich bis  
09:00 Uhr an der Hotel  
Rezeption an.**

## SAMSTAG

### Aqua Gymnastik

Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

---

### Salzreib'n Dampfbad



Steinsalz enthält wichtige Spurenelemente und Mineralien. Als Peeling entfernt es auf schonende Weise trockene Hautzellen, reinigt porentief und hinterlässt ein weiches, samtens Hautgefühl. Im warmen Dampfbad wird dieser Effekt noch verstärkt. Die *Almwies'n SPA* Mitarbeiterinnen reichen Ihnen unser Steinsalzpeeling.

Wann:

16:00 Uhr

Treffpunkt:

Dampfsauna

---

## SONNTAG

### Aqua Gymnastik

Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

## SONNTAG

### Meditation



Meditation ist eine Technik, durch die man seine Gedanken, Gefühle und Energieströme beobachten und kontrollieren kann. Durch die verschiedenen Techniken wie Beobachten, Atemtechnik, Konzentration und Visualisierung lernen Sie das meditieren.

Wann:

14:00 bis 14:45 Uhr

Treffpunkt:

Yogaraum

**Maximal 10 Personen!  
Bitte melden Sie sich bis  
09:00 Uhr an der Hotel  
Rezeption an.**

---

### Aufguss Außensauna



Erleben und genießen Sie heute in unserer rund 90 Grad heißen Textilsauna, zusammen mit unserer Aufguss- Dame Nina den „Fruchtigen Karibik - Aufguss“ mit Honigmelone und Jasmin. Nach dem Aufguss reichen wir Ihnen eine kleine Erfrischung.

Wann:

17:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna