

SPORTPLAN „MIT YOGA & AYURVEDA INS NEUE JAHR“

20.01. – 25.01.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45		Yoga – Kraftvoll in den Tag	Yoga – Sunrise Flow	Power Yoga	Yoga Flow in den Tag	Kurze Meditation & sanfter Yoga Flow
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	09.00 Uhr im Tagungsraum Ayurveda-Einführung	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Detox Yoga	Step Fitness	Ganzkörpertraining	Starker Core – Bauch & Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Yoga - Hüftöffnungen	Die 5 Tibeter	Pranayamas (Atemübungen)		Yoga - Kriegerhaltungen	
10.45 – 11.45	Yoga für ein starkes Immunsystem	Klang-Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Kraftvoller Körper	10.45 – 11.30 Uhr Yoga für die Faszien	Yoga mit ayurvedischen Ölen	Hatha Yoga
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Phantasiereise
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.15 Uhr im Restaurant Kleine Einführung in die ayurvedische Küche	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
16.45 – 17.30	Restoratives Yoga mit Affirmationen	Mondgruß & Tiefenentspannung	Yoga-Pilates-Mix	17.00 Uhr Klang- & Räucher-Erlebnis in der Sauna	Yin Yoga mit Gitarre & Mantren	
11.00			Wanderung & Räucherworkshop			

Pool Sauna	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Tagungsraum Restaurant
--------------	-----------	-------------	---------	--------------------------

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind leider nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. | Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.