

SPORTPLAN „YOGA & AYURVEDA IM FRÜHLING“

31.03. – 05.04.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45		Yoga – Kraftvoll in den Tag	Aqua Yoga	Atme Dich frei	Aqua Yoga	
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse		08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
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		Atme Dich frei	5 Tibeter		Yoga - Kriegerhaltungen	
10.45 – 11.45	Yoga – Loslassen und wachsen	Somatisches Yin-Yoga	Kraftvoller Körper	Yoga mit ätherischen Ölen	Klang Yoga	Stretch & Relax
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Traumreise mit Soundhealing	Stretch & Relax		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	
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	Vortrag zum Thema Ayurveda	Luna Yoga in den Jahreszeiten „Frühling“	17.00 Uhr Klang- & Räucher-Erlebnis in der Sauna	Yoga – Herzöffnungen	Yin Yoga mit Soundhealing
11.00			Wanderung zum Artemisia Kräutergarten			

Pool Sauna	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Restaurant Wintergarten
--------------	-----------	-------------	---------	---------------------------

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.