

# Aktivprogramm im Lärchenhof

KW 21

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 09:00 Uhr	<b>08:30 – 09:30</b> Nordic Walking um den Wildsee  <b>09:15 – 10:30</b> Morning Yoga (Mobilisation der Gelenke)	<b>08:00 – 09:15</b> Morning Yoga  <b>09:15 – 10:30</b> Hatha Yoga		<b>09:15 – 10:30</b> Morning Yoga (Mobilisation der Gelenke)		<b>08:30 – 09:30</b> Nordic Walking zur Bodenalm	
ab 10:30 Uhr	<b>10:30 – 11:45</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)  <b>11:45 – 13:00</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)  <b>13:30 – 16:00</b> E-Bike Tour für Einsteiger (max 8 Pers.)	<b>10:30 – 11:45</b> Yoga Flow  <b>10:30 – 14:00</b> Wanderung zum Möserer See		<b>10:30 – 11:45</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)  <b>11:45 – 13:00</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)	<b>10:30 – 14:00</b> E-Bike Tour für Einsteiger (max 8 Pers.)  <b>12:00 – 13:15</b> Yoga  <b>13:15 - 14:30</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)  <b>14:30 – 15:45</b> Vinyasa Yoga (power Yoga)		<b>10:30 – 14:00</b> Wanderung zum Möserer See
ab 15:00 Uhr	<b>16:45 - 16:55</b> Sauna Aufguss mit Andreas im 4. Stock		<b>15:00 – 16:15</b> Hatha Yoga  <b>16:15 – 17:30</b> Yoga Flow		<b>16:45 - 16:55</b> Sauna Aufguss mit Andreas im 4. Stock	<b>15:00 – 16:15</b> Hatha Yoga  <b>16:15 – 17:30</b> Yoga Flow	
ab 17:00 Uhr		<b>17:00 - 17:10</b> Sauna Aufguss mit Andreas im 4. Stock  <b>18:00 - 18:10</b> Sauna Aufguss mit Andreas im 4. Stock	<b>17:30 – 18:45</b> Nidra Yoga			<b>17:00 – 17:10</b> Saunaaufguss mit Andreas im 4. Stock  <b>17:30 – 18:45</b> Nidra Yoga  <b>18:00 - 18:10</b> Sauna Aufguss mit Andreas im 4. Stock	

Bitte melden Sie sich bis 17:00 Uhr am Vortag an der Rezeption für die Wanderungen bzw. Aktivitäten an.

Den jeweils aktuellen Plan der Woche finden Sie vor dem Restaurant und im Lift.

Yogakurse: Rosa Stube, Stiege hinunter neben dem Klavier im Restaurant

Änderungen vorbehalten!