

# Unser MOVE Programm im Winter

*Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, weshalb wir Ihnen eine vorzeitige Anmeldung empfehlen.*

*Bitte melden Sie sich für Reservierungen bis 18.00 Uhr am Vortag an unserer Spa Rezeption an. Änderungen vorbehalten.*

## Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

**Aromaaufguss:**  
Täglich um 17.00 Uhr

**Zirben-Entspannungsaufguss:**  
Täglich um 18.00 Uhr

**Klangschalenaufguss:**  
Täglich um 19.00 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45	<b>Morning Yoga Flow</b> 60 Minuten 			<b>Morning Yoga Flow</b> 60 Minuten 	<b>Morning Yoga Flow</b> 60 Minuten 	<b>Morning Yoga Flow</b> 60 Minuten 	
08:15		<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten	<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten		<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten		<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten
09:15					<b>Workout nach Matt Gleed</b> 30 Minuten 	<b>Balance Flow</b> 60 Minuten	<b>Pranajama &amp; Yoga Flow</b> 60 Minuten 
10:30		<b>Workout nach Matt Gleed</b> 30 Minuten 		<b>Workout nach Matt Gleed</b> 30 Minuten 		<b>Workout nach Matt Gleed</b> 30 Minuten 	
11:00						<b>Family Yoga</b> 90 Minuten	
17:15	<b>Yoga Flow &amp; Meditation</b> 60 Minuten 	<b>Balance Flow</b> 45 Minuten	<b>Balance Flow</b> 45 Minuten	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten 	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten 	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten 	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten 
18:00	<b>Vollmond- yoga &amp; Meditation</b> 90 Minuten 25.03.24 		<b>Vollmond- yoga &amp; Meditation</b> 90 Minuten 27.12.23 	<b>Vollmond- yoga &amp; Meditation</b> 90 Minuten 25.01.24 		<b>Vollmond- yoga &amp; Meditation</b> 90 Minuten 24.02.24 	

Für Aktivitäten, die unserer Moving Mountains Philosophie folgen, achten Sie auf folgendes Zeichen:

