

Unser Move Programm im Sommer

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

Für weitere Informationen und Buchungen wenden Sie sich bitte an die SPA Rezeption.

Unsere Saunaaufgüsse
in der Bergoase

Aromaaufguss Bergsauna:
Täglich um 18.00 Uhr

Peeling Dampfbad:
Täglich um 18.30 Uhr

Klangschalenaufguss Bergsauna:
Fr - So um 19.00 Uhr

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



	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
05:00							Sonnen- aufgang Wanderung mit dem Outdoor Butler
08:15	Morning Yoga Flow 60 Minuten	Workout nach Matt Gleed & Stretch 45 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten	Morning Yoga Flow 60 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten	Morning Yoga Flow 60 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten
09:30					SUP Yoga am Untersee	Balance Flow 60 Minuten	Yoga & Medi- tation am Bergkirchli/ Tschuggen Plattform
17:15	Outdoor Workout nach Matt Gleed 45 Minuten		Yoga Routine 30 Minuten	Pranajama & Meditation 45 Minuten	Balance Flow 60 Minuten	Workout nach Matt Gleed & Stretch 45 Minuten	Balance Routine 30 Minuten