

# 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 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:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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