

SPORTPLAN „AUSZEIT MIT YOGA & AYURVEDA“

10.11. – 15.11.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 8.50	Körperanalyse	08.00 Uhr Pranayama (Atemarbeit)	Körperanalyse	08.00 Uhr Pranayama (Atemarbeit)	Körperanalyse	08.00 Uhr Hatha Yoga
09.00 – 09.45	Sanfte Übungen für die Gelenke	Kraftvoll in den Tag	Drums Alive	Step Fitness	Ganzkörpertraining	Starker Core – Bauch & Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Luna Yoga für den Herbst	Yoga „Erdende Sequenz“	Vortrag „Ayurveda und die Meisterschaft des Lebens“	Yoga mit Klang	Yoga mit Ayurvedischen Ölen	Yoga „Slow Down“
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Traumreise mit sanften Klängen	Stretch & Relax mit der Faszienrolle	Soundhealing	Tiefenentspannung	Phantasiereise
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
12.30 – 13.10				Einführung in die Ayurvedische Küche mit Verköstigung		
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung „Yoga & Wandern“	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung zum „Sinnraum“ Oberreute	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
15.00			Ayurveda Workshop „Sinnliche Gewürze“			
17.00 – 17.45		Sanfte Mobilisierung am Abend	Yoga am Abend „Weite & Tiefe“	Somatisches Yin Yoga „Loslassen“	Yoga am Abend „Vorbeugen“	

Pool	Gymnastik	Restaurant	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	------------	-------------	---------

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.