

SPORTWOCHE „YOGA & AYURVEDA IM ALLGÄU“

16.03. – 21.03.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse	07.00 Uhr Morgenmeditation im „Sinnesraum“ Oberreute	Körperanalyse	07.00 Uhr Morgenmeditation im „Sinnesraum“ Oberreute	Körperanalyse	08.00 Uhr Sonnengrüße
08.30 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
09.00 – 09.45	Energiearbeit & Kraft	Body Fit	Drums Alive	Faszien Flow	Training mit dem Thera Band	Energiearbeit & Balance
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Yoga im Wellnessbecken	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Yoga Flows	Klangyogastunde mit Jacky & Melanie	Yoga & Pilates	Yoga & Ayurveda: Körperrituale zur Energe- tisierung & Reinigung	Sanftes Yoga mit ayurvedischen Ölen	Yin Yoga
11.55 – 12.20	Stretch & Relax		Faszientraining mit Rolle & Ball	Klangentspannung	Atemarbeit	Traumreise
		Ayurvedischer Kochkurs	12.00 Ayurveda Vortrag Die Meisterschaft des Lebens			
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung „Wandern & Yoga“	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung zum Artemisia*	Geführte Wanderung
17.00 – 18.00			Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop	Restoratives Yoga am Abend	Sauna Klangaufguss mit ayurvedischen Düften	Sauna Aufguss „Sinnesreise nach Indien“

Pool	Gymnastik	Tagungsraum	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.