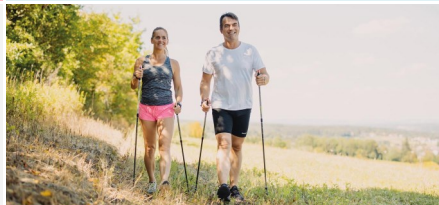
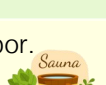


LARIMAR-WOCHENPROGRAMM

Montag, 24.08.		Dienstag, 25.08.		Mittwoch, 26.08.		Donnerstag, 27.08.		Freitag, 28.08.		Samstag, 29.08.		Sonntag, 30.08.	
7:30	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min. € 12,00. Wir bitten um Anmeldung.	
	10:00	RÜCKENFIT mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	BAUCH-BEINE-PO mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FASZIENTRAINING mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FLEXI-BAR Übungen mit dem Schwungstab- mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.		Ganzkörpertraining mit PILATES-BÄLLEN mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	BAUCH-BEINE-PO mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.				
11:00		AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. im Seminarraum				AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. In der Kaminstube							
11:00	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Ladies Spa. Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen						
11:30	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Saunawelt – Anmeldung an der Spa-Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen						
12:00	AQUAFITNESS mit Attila im Außenbecken ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Attila im Außenbecken ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Maria im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Maria im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken		AQUAFITNESS mit Maria im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Attila im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken						
14:00	STRETCHING mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MOBILISIEREN mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	Nordic Walking mit Stöcken oder Smovey Ringen mit Andrea. Treffpunkt Lobby. Wir bitten um Anmeldung. Dauer ca.50 min.	Wanderung-Wald & Wiesenrunde mit Andrea. Treffpunkt Lobby. Wir bitten um Anmeldung. Dauer ca. 2 Stunden	GLEICHGEWICHT– und KOORDINATIONSTRaining mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MOBILISIEREN mit ATEM-ÜBUNGEN mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	STRETCHING mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.						
15:00	SOMMERZAUBER AUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	IMMUNBOOST-AUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	LEBENSKRAFT-Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	NATURKRAFT-Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	SOMMERZAUBER AUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1001 NACHT Aufguss mit Szilard. Treffpunkt Panorama Sauna 	BALANCE-Aufguss mit Attila Treffpunkt Panorama Sauna						
16:00	DAMPFBADZEREMONIE mit Orangensalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zitronensalzpeeling mit Attila Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Szilard. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad						
17:00	BIER-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna 	BALANCE-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1001 Nacht Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	VITAMINAUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna 	BIER-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	NATURKRAFT-Aufguss mit Szilard. Treffpunkt Panorama Sauna	LEBENSKRAFT-Aufguss mit Attila Treffpunkt Panorama Sauna						
17:00	Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum												
20:00		Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar		Live Musik mit Helmut Hummel an der Hotelbar		20:30 Uhr Live Musik mit Paul Varga an der Hotelbar	Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar						
Änderungen vorbehalten!													

Änderungen vorbehalten!