

LARIMAR-WOCHENPROGRAMM

Lieber Larimar-Gast!

Wir freuen uns, dass Sie Ihren Urlaub im Larimar verbringen und hoffen, dass Sie sich hier so richtig wohlfühlen. Die nächsten Zeilen geben Ihnen einen kurzen Überblick über die Veranstaltungen dieser Woche. Laden Sie Ihre Kraftreserven wieder auf und stärken Sie Ihr Wohlbefinden. Mit Entspannungsübungen wie Yoga finden Sie zu Ihrer inneren Ruhe. Geführte Gymnastik, Entspannungseinheit uvm. erwarten Sie.



	Montag, 15.04.	Dienstag, 16.04	Mittwoch, 17.04.	Donnerstag, 18.04.	Freitag, 19.04.	Samstag, 20.04.	Sonntag, 21.04.
7:30	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
10:00	<b>FLEXI-BAR WORKOUT</b> mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>FASZIEN TRAINING</b> mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>PILATES</b> mit Wilhelmine ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>GANZKÖRPER TRAINING mit THERABÄNDERN</b> - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>RÜCKEN FIT</b> - mit Michele ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>BAUCH-BEINE-PO</b> mit Michele ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>FIT MIT SMOVEY</b> - Fitness-übungen mit den Smovey Ringen für den ganzen Körper-mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
11:00	<b>Spa Führung und Information zu Wirkung und Effizienz unserer Behandlungen</b> Treffpunkt an der Spa Rezeption		<b>AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG</b> mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. Im Seminarraum		<b>Spa Führung und Information zu Wirkung und Effizienz unserer Behandlungen</b> Treffpunkt an der Spa Rezeption		Wir informieren Sie zu den Themen <b>Detoxing, FX-Mayr, Basenfasten und unseren weiteren Kurangeboten</b> mit Sonja. Im Seminarraum
12:00	<b>AQUAFITNESS</b> mit Sonja im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Maria im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Wilhelmine im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Szilard im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Michele im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Michele im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	<b>AQUAFITNESS</b> mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken
14:00	<b>Nordic Walking</b> mit Sonja ca. 50 min. Treffpunkt Hotelloobby. Wir bitten um Anmeldung (ab 3 Personen).	<b>MOBILISIEREN mit Atemübungen</b> - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>ATMEN &amp; ENTSPANNEN</b> - mit Wilhelmine ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>GLEICHGEWICHT-und KOORDINATIONSÜBUNGEN</b> - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>GEFÜHRTE PHANTASIEREISE</b> - Mit Michele ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson</b> - mit Michele ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	<b>STRETCHING</b> - mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
15:00	<b>FRÜHLINGSDUFT AUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>ROSENDUFTAUFGUSS</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>ALPENKRÄUTER DUFT-Aufguss</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>CITRO-ORANGE Aufguss</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>AUFGUSS ATEMFREI</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>WALDDUFT Aufguss</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>ALPENKRÄUTER DUFT-Aufguss</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna
16:00	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pina Colada</b> mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Erdbeer-Rum</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pfirsich-Sangria</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Mojito</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Wassermelone-Daiquiri</b> mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	<b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pfirsich-Sangria</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad
17:00	<b>ENTSPANNUNGS AUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>WALDDUFT AUFGUSS</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>AUFGUSS ATEMFREI</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>SCHOKO-MINZE AUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>ENTSPANNUNGS AUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>FRÜHLINGSDUFT AUFGUSS</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	<b>SCHOKO-MINZE AUFGUSS</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna
17:00						<b>Gästebegrüßung &amp; allgemeine Informationen</b> zu Ihrem Aufenthalt mit Johannes Haberl im Seminarraum.	
20:30	<b>20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend</b> mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar		<b>20:00 Uhr Live Musik</b> mit <b>Helmut Hummel</b> an der Hotelbar		<b>Live Musik</b> mit <b>Robert &amp; Friends</b> an der Hotelbar		<b>20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend</b> mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar