

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, 22.04.	Dienstag, 23.04	Mittwoch, 24.04.	Donnerstag, 25.04.	Freitag, 26.04.	Samstag, 27.04.	Sonntag, 28.04.
7:30	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	HATHA-YOGA mit dem indischen Yogi ca. 50 min./ € 12,00 Treffpunkt: Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
10:00	GANZKÖRPERTRAINING mit Pilates-Bällen- mit Sonja ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	RÜCKENFIT - mit Michele ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FASZIEN TRAINING mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	GANZKÖRPERTRAINING mit THERABÄNDERN - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FIT MIT SMOVEY - Fitnessübungen mit den Smovey Ringen mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FLEXI-BAR WORKOUT mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	PILATES mit Wilhelmine ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
11:00	Spa Führung und Information zu Wirkung und Effizienz unserer Behandlungen Treffpunkt an der Spa Rezeption	AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. Im Seminarraum	13:00 UHR FUSSFIT & KNEIPPEN – anschl. Venentreppe und geführtes KNEIPPEN mit Maria ca. 30 min. Treffpunkt Kneippbecken.			11:30 Uhr AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. Im Seminarraum	
12:00	AQUAFITNESS mit Sonja im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Michele im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Maria im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Maria im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Wilhelmine im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken
14:00	Nordic Walking mit Sonja ca. 50 min. Treffpunkt Hotellobby. Wir bitten um Anmeldung (ab 3 Personen).	MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson - mit Michele ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	GLEICHGEWICHT-und KOORDINATIONÜBUNGEN - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MOBILISIEREN mit Atemübungen - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	STRETCHING - mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson - mit Sonja ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	ATMEN & ENTSPANNEN - mit Wilhelmine ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
15:00	FRÜHLINGSDUFT AUFGUSS mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	ROSENDUFTAUFGUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	ALPENKRÄUTER DUFT-Aufguss mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	FRUCHTAUFGUSS - mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	AUFGUSS ATEMFREI mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	WALDDUFT Aufguss mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	ALPENKRÄUTER DUFT-Aufguss mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna
16:00	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pina Colada mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Erdbeer-Rum mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pfirsich-Sangria mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Mojito mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Wassermelone-Daiquiri mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pfirsich-Sangria mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad
17:00	ENTSPANNUNGS AUFGUSS mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	WALDDUFT AUFGUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	AUFGUSS ATEMFREI mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	SCHOKO-MINZE AUFGUSS mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	ENTSPANNUNGS AUFGUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	FRÜHLINGSDUFT AUFGUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	SCHOKO-MINZE AUFGUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna
17:00	Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum.		20:00 Uhr Vortrag „F.X. Mayr – der Schlüssel zu einem völlig neuen Bauchgefühl“ mit Dr. Michael Bäck im Seminarraum		Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johannes Haberl im Seminarraum.		
20:30		20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar		20:00 Uhr Live Musik mit Helmut Hummel an der Hotelbar		Live Musik mit Robert & Friends an der Hotelbar	20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar