

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, 13.05.	Dienstag, 14.05.	Mittwoch, 15.05.	Donnerstag, 16.05.	Freitag, 17.05.	Samstag, 18.05.	Sonntag, 19.05.
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	FIT MIT SMOVEY - mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	PILATES mit Wilhelmine ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	RÜCKENFIT mit Wilhelmine ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	Nordic Walking mit Sonja ca. 50 min. Treffpunkt Hotellobby. Wir bitten um Anmeldung (ab 3 Personen).	GANZKÖRPERTRAINING mit Pilates-Bällen- mit Sonja ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	PILATES mit Wilhelmine ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	BAUCH-BEINE-PO mit Michele ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
11:00		DAMPFBADZEREMONIE mit frischen Kräutern und Musik mit Ewald. Treffpunkt Soledampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit frischen Kräutern und Musik mit Ewald. Treffpunkt Soledampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit frischen Kräutern und Musik mit Ewald. Treffpunkt Soledampfbad 		AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. In der Kaminstube	
12:00	AQUAFITNESS mit Sonja im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Wilhelmine im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Wilhelmine 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	AQUAFITNESS mit Michele im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken
14:00	STRETCHING - mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	ATMEN & ENTSPANNEN - mit Wilhelmine ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson - mit Wilhelmine ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FLEXI-BAR WORKOUT mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	STRETCHING - mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	ATMEN & ENTSPANNEN - mit Wilhelmine ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	GEFÜHRTE PHANTASIEREISE mit Michele ca. 25 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung
15:00	AUFGUSS ATEMFREI mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	ROSENDUFTAUGUSS mit Wilhelmine. 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 Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	ALPENKRÄUTER DUFT-Aufguss mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna
16:00	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pina Colada mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Vinocremepeeling mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini mit Wilhelmine Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Mojito mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Wassermelone-Daiquiri mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pfirsich-Sangria mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad
17:00	SAUNA-AUFGUSS mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna 	SAUNA-AUFGUSS mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna 	SAUNA-AUFGUSS mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna 	SCHOKO-MINZE AUFUSS mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna	ENTSPANNUNGS AUFUSS mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna	ROSENDUFTAUGUSS mit Wilhelmine Treffpunkt Panorama Sauna	SCHOKO-MINZE AUFUSS mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna
17:00	Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum.	11:00 Uhr AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. In der Kaminstube 			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