




LARIMAR-WOCHENPROGRAMM

	Montag, 02.03.	Dienstag, 03.03.	Mittwoch, 04.03.	Donnerstag, 05.03.	Freitag, 06.03.	Samstag, 07.03.	Sonntag, 08.03.
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. 
10:00	PILATES mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FASZIEN TRAINING mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	CORE TRAINING mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	RÜCKENFIT mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	THERABAND mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	PILATES mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	FLEXIBAR mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
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 Personen € 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
11:00		DAMPFBADZEREMONIE mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Soledampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Soledampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Soledampfbad		AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. im Seminarraum	
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 Sonja im Außenbecken ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	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 Attila im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Sonja im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken
14:00	GLEICHGEWICHTS- und KOORDINATIONSTRAINING mit Attila 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 Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	GLEICHGEWICHTS- und KOORDINATIONSTRAINING mit Attila 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 Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	BODY SCAN-den Körper achtsam spüren mit Sonja ca. 30 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
15:00	VITAMINAUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	BERGKRÄUTER-AUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	LEBENSKRAFT-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1000 und 1 NACHT Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	BALANCE-Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	IMMUNBOOST-AUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	AKTIVIERUNGS-AUFGUSS mit Szilard. Treffpunkt Panorama Sauna
16:00	DAMPFBADZEREMONIE mit Orangensalzpeeling Salzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit Lemongras-Salzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Orangensalzpeeling Salzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad 	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Szilard. Treffpunkt Larimar-Dampfbad
17:00	SAUNA-AUFGUSS mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna	SAUNA-AUFGUSS mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna	SAUNA-AUFGUSS mit Kräutern und Musik mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna	VITAMINAUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	GUTEN ABEND AUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	NATURKRAFT-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1000 und 1 NACHT Aufguss mit Szilard. Treffpunkt Panorama Sauna
17:00	Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt mit Ihren Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum	AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. im Seminarraum				17:00 Uhr - 21:00 Uhr FRÜHLINGSMARKT Bummeln Sie durch die Hotelboutique und entdecken Schmuckneuheiten, Mode uvm. 	
20:00		Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar		20:30 Uhr Live Musik mit STEFANO an der Hotelbar		20:30 Uhr Live Musik mit HIT DUO an der Hotelbar	Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar Änderungen vorbehalten!