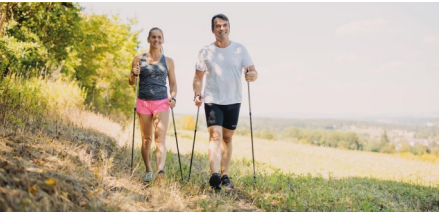


LARIMAR-WOCHENPROGRAMM

	Montag, 12.10.	Dienstag, 13.10.	Mittwoch, 14.10.	Donnerstag, 15.10.	Freitag, 16.10.	Samstag, 17.10.	Sonntag, 18.10.
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.	FLEXIBAR mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit Attila ca. 40 min. im Gymnastik- raum. Wir bitten um Anmeldung.	BAUCH-BEINE-PO mit Attila. ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	PILATESBÄLLE mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	SMOVEY Training mit Sonja ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	RÜCKENFIT mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
11:00		AYURVEDISCHER GESUND- HEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. Im Seminarraum.		Nordic Walking mit Stöcken oder Smovey Ringen mit Andrea. Treffpunkt Lobby. Wir bitten um Anmeldung. Dauer ca.50 min.	Nordic Walking mit Stöcken oder Smovey Ringen mit Andrea. Treffpunkt Lobby. Wir bitten um Anmeldung. Dauer ca.50 min.	AYURVEDISCHER GESUND- HEITSVORTRAG mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. Im Seminarraum	
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. Anmel- dung 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. Sauna- welt – Anmeldung an der Spa- Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Sauna- welt – Anmeldung an der Spa- Rezeption, max. 6 Pers. € 9,00 ab 3 Personen	ESPURO Schaumdampfbad-Ritual Ort: Kräuter-Dampfbad allg. Sauna- welt – 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 Maria 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 Sonja im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken	AQUAFITNESS mit Attila im Außenbecken ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken
14:00	MOBILISIEREN mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	STRETCHING mit Maria ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	GLEICHGEWICHT– und KOORDI- NATIONSTRaining mit Attila. ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	MOBILISIEREN mit Attila ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.	Übungen mit dem THERABAND mit Maria ca. 40 min. im Gymnas- tikraum. Wir bitten um Anmeldung	BODY SCAN-eine Reise durch den Körper mit Sonja ca. 30 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung	GLEICHGEWICHT– und KOOR- DINATIONSTRaining mit Attila. ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.
15:00	HERBSTZAUBER AUFGUSS mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna 	IMMUNBOOST-AUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna 	LEBENSKRAFT-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	NATURKRAFT-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	HERBSTZAUBER AUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna 	1001 NACHT Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	
16:00	DAMPFBADZEREMONIE mit Orangensalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Zitronensalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Rosensalzpeeling mit Gabor. Treffpunkt Larimar-Dampfbad	DAMPFBADZEREMONIE mit Lavendelsalzpeeling mit Attila. Treffpunkt Larimar-Dampfbad
17:00	BALANCE-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1001 NACHT Aufguss mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	VITAMIN-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	1001 NACHT Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna	IMMUNBOOST-AUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	VITAMINAUFGUSS mit Gabor. Treffpunkt Panorama Sauna	LEBENSKRAFT-Aufguss mit Attila. Treffpunkt Panorama Sauna
17:00	Gästebegrüßung & allgemeine Informationen zu Ihrem Aufent- halt mit Ihrem Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum			20:30 Uhr Vortrag Martin Rütter Dogs: „ Was braucht mein Hund? - Bindung vertiefen & Beziehung stärken “ in der Kaminstube			
20:00		Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar		20:30 Uhr Live Musik mit Günter Schedl-I am from Austria an der Hotelbar		20:30 Uhr Italienischer Abend- Live Musik mit Joe Böhm an der Hotelbar	Stimmungsvoller Pianoabend mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar Änderungen vorbehalten!