

Aktivprogramm vom 10.08.2026 bis zum 16.08.2026

Montag



09:15-09:45 Uhr

Sonnengruß

mit Jeanne im Freiraum
Für einen glücklichen
Start in den neuen Tag.



10:30-13:00 Uhr

Waldbaden

mit Bettina

Mindestteilnehmer: 3
Treffpunkt: Rezeption

Erleben Sie einen

bewussten Aufenthalt im

Wald - ein Gehen, ein Stehen,

ein Wahrnehmen -

unterstützt von sanftem

Atem- und

Wahrnehmungsübungen.

Dienstag



09:15 - 10:15 Uhr

Yoga

mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen
Asanas, sanften Dehnungen
und einem achtsamen
Atem führt dich
zurück zu dir.
(alle Level)



16:45 - 17:15 Uhr

Bewusst Atmen

mit Petra im Freiraum
Bringen Sie Körper und
Geist durch spezielle
Atemtechniken in Einklang.

Mittwoch



09:15-10:00 Uhr

Morgengymnastik

mit Romy im Freiraum
Starten Sie aktiv in den
Tag mit einer
Kombination aus
Mobilisation, Kräftigungs-
gymnastik und Dehnen.



16:00 - 16:45 Uhr

Stretch & Flow

mit Romy im Freiraum
Mal dynamisch, mal
statisch dehnen wir
verschiedene Bereiche des
Körpers. Wir fließen und
genießen, sodass du dich
am Ende beweglicher und
entspannter fühlst.

Donnerstag



10:00 -13:00 Uhr

Geführte Wanderung

mit Herrn Weber
Mindestteilnehmer: 2
Treffpunkt: Rezeption



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

mit Martin
Treffpunkt: Restaurant
Erfahren Sie, wie gesund
und lecker die basische
Küche sein kann.



17:15 - 17:45 Uhr

Körper in Balance

mit Romy im Freiraum
Finden Sie Ihr
Gleichgewicht durch
Konzentrations- und
Koordinationsübungen.

Freitag



11:15 - 12:00 Uhr

Rücken Fit

mit Jeanne im Freiraum
Freuen Sie sich auf
verschiedene Übungen
zur Kräftigung und
Stärkung
der Rumpfmuskulatur.



16:30 - 17:00 Uhr

AchtsamZeit

mit Jeanne im Freiraum
Hier findest du die Zeit für
die Wahrnehmung von
Körper und Geist. Über
verschiedene Techniken
entspannst du und bist
präsent im Hier und Jetzt.

Samstag



10:45 - 11:45 Uhr

Yoga

mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen
Asanas, sanften Dehnungen
und einem achtsamen
Atem führt dich
zurück zu dir.
(alle Level)



15:15 - 15:45 Uhr

Meditation & Entspannung

mit Jeanne im Freiraum
Tiefenentspannung mit
anschließender
Meditation zur Förderung
der Regeneration.

Sonntag



15:30 - 16:30 Uhr

Pilates

mit Romy im Freiraum
Pilates kräftigt Ihren
Körper, steigert die
Beweglichkeit
und verbessert Ihre
Haltung



Outdoor



Körperkräftigung



Ganzheitlich



Meditation & Entspannung



Kreativprogramm

Bitte melden Sie sich für alle Kurse an der Hotel Rezeption an.