

AKTIVPROGRAMM [ACTIVITY PROGRAM] 29.12. - 4.1.2026

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.30-10.00	20.00 [VORANMELDUNG] Laternenwanderung "Deerofo" Bezau Anmeldung WITUS Tourismus Bezau	09.00 - 10.00 Natur Walk mit Jan Nature walk with Jan	09.00 - 10.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	<i>Happy new year</i>	09.00 - 10.00 Geführter Walk mit Jan guided walk with Jan	08.30 - 10.00 Waldbaden mit Musik (Handpan) mit Vedat forest bathing with Vedat	09.00 -10.00 Pilates mit Mateja pilates with Mateja
10.00-12.00			2026		11.00 - 11.45 Face Yoga mit Radka face yoga with Radka	11.00 - 11.45 Face Yoga mit Hannah face yoga with Hannah	15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum
12.00-14.00					13.00 - 13.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba		
14.00-15.00	14.00 - 14.45 Face Yoga mit Hannah face yoga with Hannah	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath
15.00-16.00	15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum	15.00 - ca. 17.00 "Eisbaden" {Ice Bath"} Kurze Theorie, dann direkt ins Eiswasser Geführt vom Trainer – für Fokus, Energie und mentale Stärke [Euro 20]	15.15 Saunaaufguss Gartensauna MUSKULATUR garden sauna infusion		15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum	15.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	15.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna
16.00-17.00	16.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	Brief theory, then straight into the ice water. Guided by a trainer	16.00 - 16.45 Face Yoga mit Hannah face yoga with Hannah		16.00- 17.00 Neujahrsräuchern mit Margot Räuchern zur Energie- veränderung mit Margot (deutschsprachig Outdoor)	16.30- 17.30 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	16.15 - 17.00 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba
17.00 - 18.00	17.00 - 17.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba	17.00 - 18.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	17.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	17.00- 18.00 Neujahrsräuchern mit Margot Räuchern zur Energie- veränderung mit Margot (deutschsprachig Outdoor)	17.00 -18.00 Pilates mit Mateja pilates with Mateja	17.30 Saunaaufguss Gartensauna DESTRESS garden sauna infusion	17.30 Saunaaufguss Gartensauna DETOX garden sauna infusion
18.00 - 19.00	ab 18.00 Begrüßungsapero an der Hotelbar welcome drink at the bar	21.30 Konzert mit Irma Vogel concert with Irma Vogel	18.00 Auftakt Silvester Revival Party silvester revival Party	17.30 Saunaaufguss Gartensauna DETOX garden sauna infusion	ca. 17.00 Sternsinger in der POST die Heiligen 3 Könige besuchen die POST [Hotelhalle]		