

AKTIVPROGRAMM [ACTIVITY PROGRAM] 09. - 15.02.2026

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.30-09.00		08.30 - 10.00 Achtsamer Klangspaziergang (Handpan) mit Vedat Mindful Sound Walk	07.00 - 09.30 Early Bird Walk mit Jan early bird walk with Jan		08.30 - 09.30 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	09.00- 09.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba	08.00 -09.00 Power Yoga mit Mateja power yoga with Mateja
09.00-11.00	09.00- 09.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba			09.00- 09.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba			10.30 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum
11.00-12.00		11.00 - 12.00 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrien & detox			11.00 - 12.00 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrien & detox		
13.00-14.00	12.30 - 13.30 Chefstable mit Health Concierge Jan Chefstable with Jan		13.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath				
14.00-15.00	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		14.00- ca. 15.00 Juicing Lab zum Thema frisch gepresste Säfte juicing lab on the topic of freshly squeezed juices	14.00 - 15.00 FAQ mit Jan - alles über Ernährung, Diäten, etc faq with Jan - all about nutrition, diets, etc.	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 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	15.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		15.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath
16.00-17.00	16.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	16.00- 16.45 Face Yoga mit Radka face yoga with Hannah	17.00 -18.00 Pilates mit Mateja pilates with Mateja	16.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	16.00- 17.00 Detox your mind Räuchern zur Energie- veränderung mit Margot (deutschsprachig Outdoor)	16.00 - 17.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	
17.00 - 18.00		17.30 Sauna Aufguss Panoramasauna [DETOX] infusion garden sauna	17.30 Sauna Aufguss Gartensauna [RELAX] infusion garden sauna	17.30 Sauna Aufguss Panoramasauna [DETOX] infusion garden sauna	17.30 Sauna Aufguss Gartensauna [MUSKULATUR] infusion garden sauna		17.30 Sauna Aufguss Gartensauna [DESTRESS] infusion garden sauna