


AKTIVPROGRAMM [ACTIVITY PROGRAM] 1.06. - 7.06.

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY	
08.00-09.00		08.00 - 08.45 Progressive Muskelentspannung mit Jan progr. muscle relaxation	08.00 -08.30 08.30-09.00 Einführung Reformer Pilates mit Magdalena je 2 Anmeldungen möglich	09.00- 09.45 Face Yoga mit Hannah face yoga with Hannah	08.30 - 09.15 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba am Pooldeck nur bei guter Witterung]	09.00- 09.45 Walk mit Csaba walk with Csaba	08.00 -09.00 Power Yoga mit Mateja power yoga with Mateja	
09.00-11.00				ca. 09.45 Prozession mit Altar und Segnung vor dem Hotel Fronleichnam Katholisches Hochfest		10.45 / 13.45 / 15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig	10.45 / 13.45 / 15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig	
11.00-12.00		11.00 - 12.00 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrition & detox						
12.00-13.00	12.30 - 13.30 Chefstable mit Health Concierge Jan Chefstable with Jan							
14.00-15.00	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	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	
15.00-16.00	15.00 - 16.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	15.00 - 16.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		14.30 - 15.30 Helden in Grün Manufakturbesichtigung in Schwarzenberg mit Voranmeldung		15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum	
16.00-17.00	15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum	16.00 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle [DIESEL] kostenpflichtig	16.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum		10.45 / 13.45 / 15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig	16.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna		
17.00 - 18.00		17.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna		17.30 Sauna Aufguss Gartensauna infusion garden sauna	17.00 Sauna Aufguss Gartensauna infusion garden sauna	18.00 - 19.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	17.30 Sauna Aufguss Gartensauna infusion garden sauna	