

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
07.30-09.00		07.30 - 08.30 Body-Forming Intervalltraining mit Alina			08.00 - 08.45 Progressive Muskelentspannung mit Jan progr. muscle relaxation		
09.00-10.00	09.00- 09.45 Face Yoga mit Hannah Face Yoga with Hannah		09:00 - 09.45 Progressive Muskelentspannung mit Jan progr. muscle relaxation	09.00 - 10.00 Natur- & Wissensspaziergang Nature & knowledge walk		09.00 - 10.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	09.00 - 10.00 Pilates mit Justine Pilates with Justine
10.00-11.00						10.45 / 13.45 /15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezaus) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig	10.45 / 13.45 /15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezaus) 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							
13.00-14.00		13.00 - 1400 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrition & detox	13.00 - 14.00 FAQ mit Jan - alles über Ernährung, Diäten, etc faq with Jan - all about nutrition, diets, etc.		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 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		14.30 - 15.30 Helden in Grün Manufakturbesichtigung in Schwarzenberg mit Voranmeldung	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 Bezaus guided tour of bezau museum		16.00 Führung Museum Bezaus guided tour of bezau museum	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	15.00 - 16.00 Yoga mit Verena yoga with Verena	15.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Heublume Birke	15.00 Führung Museum Bezaus guided tour of bezau museum
16.00-17.00	16.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Zirbe Minze mit Grapefruit	16.00 - 17.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	16.00 - 17.00 Pilates mit Justine Pilates with Justine			16.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Heublume Birke	16.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Zirbe Minze mit Grapefruit
17.00 - 18.00		17.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Heublume Birke	17.30 Sauna Aufguss Panorama Sauna infusion panorama sauna	17.00 Sauna Aufguss zum selber gießen Panorama Sauna Zirbe Minze mit Grapefruit	17.30 Sauna Aufguss Panorama Sauna infusion panorama sauna	17.00 - 18.00 Body-Forming Intervalltraining mit Alina	17.00- 18.00 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba