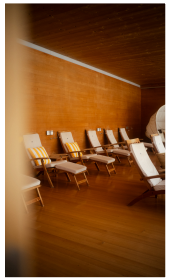
UHRZEIT TIME	**MONTAG** MONDAY	**DIENSTAG** TUESDAY	**MITTWOCH** WEDNESDAY	**DONNERSTAG** THURSDAY	**FREITAG** FRIDAY	**SAMSTAG** SATURDAY	**SONNTAG** SUNDAY
07.30-09.00			*07.30 - 08.30* **Body-Forming** **Intervalltraining** mit Alina	*08.00 - 09.00* **Natur- &** **Wissensspaziergang** Nature & knowledge walk			
09.00-10.00		*09.00 - 09.45* **Face Yoga mit Hannah** Face Yoga with Hannah			09.00 - 10.00 **Pilates mit Justine** Pilates with Justine	*09.00 - 10.00* **Body-Forming** **Intervalltraining** mit Alina	09.00- 10.15 **Qi Gong mit Csaba** qi gong with Csaba
10.00-11.00	10:00 - 10.45 **Progressive** **Muskelentspannung** **mit Jan** progr. muscle relaxation					10.00 - 16.00 **Adventshopping** in den Bezauer Geschäften	
11.00-12.00	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen				11.00 - 1200 **Detox Lab mit Jan - alles über** **Ernährung & Detox** detox lab with Jan - all about nutrion & detox		
12.00-13.00	12.30 - 13.30 **Chefstable mit Health Concierge** **Jan** Chefstable with Jan	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen	täglich ab 14.00 **Sauna Aufguss** **in der Panorama Sauna** täglich wechselnde Düfte zum selber Aufgießen
13.00-14.00		13.00 - 14.00 **Detox Lab mit Jan - alles über** **Ernährung & Detox** detox lab with Jan - all about nutrion & detox	13:00 - 13.45 **Progressive** **Muskelentspannung** **mit Jan** progr. muscle relaxation	13.00 - 14.00 **FAQ mit Jan - alles über** **Ernährung, Diäten, etc** faq with Jan - all about nutrition, diets, etc.	13:00 - 13.45 **Progressive** **Muskelentspannung** **mit Jan** progr. muscle relaxation		
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	14.00 **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							
16.00-17.00		16.00 - 17.00 **Yoga mit Claudia** yoga with Claudia	**Museum Bezau** geöffnet von 14.00 - 17.00 Uhr				
17.00 - 19.00	17.00 - 18.00 **Qi Gong mit Csaba** qi gong with Csaba		18.00 - 19.00 **Vinyasa Yoga mit Verena** yoga with Verena			17.00 - 18.00 **Yoga mit Claudia** yoga with Claudia	17.30 **Sauna Aufguss** **Panorama Sauna** infusion panorama sauna

AKTIVPROGRAMM
[ACTIVITY PROGRAM]
2.11. - 08.11.