UHRZEIT TIME	**MONTAG** MONDAY	**DIENSTAG** TUESDAY	**MITTWOCH** WEDNESDAY	**DONNERSTAG** THURSDAY	**FREITAG** FRIDAY	**SAMSTAG** SATURDAY	**SONNTAG** SUNDAY
07.30-09.00	08.00 - 09.00 **Pilates mit Justine** Pilates with Justine	*07.30 - 08.30* **Body-Forming** **Intervalltraining** mit Alina	08.30 - 09.30 **Floating -** **Zeit für Schwerelosigkeit** **mit Jan** [deutschsprachig] max. 6 Personen möglich		08.30 - 09.30 **Floating -** **Zeit für Schwerelosigkeit** **mit Jan** [deutschsprachig] max. 6 Personen möglich		
09.00-10.00				09:00 - 09.45 **Progressive** **Muskelentspannung** **mit Jan** progr. muscle relaxation	14.30 - 15.30 **Helden in Grün** Manufakturbesichtigung in Schwarzenberg mit Voranmeldung		09.00 - 10.00 **Dynamic Walk mit Balazs** dynamic walk with Balazs
10.00-11.00							
11.00-12.00						*11.00 - 12.00* **Body-Forming** **Intervalltraining** mit Alina	
12.00-13.00	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	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 - 14.00 **Juice Lab zum Thema** **frisch gepresste Säfte** juicing lab on the topic of freshly squeezed juiced	13.00 - 14.00 **Bausteine des Lebens - Einblick** **in die Welt der Proteine mit Jan** The Building Blocks of Life – Discover the World of Proteins	13.00 - 14.00 **Detox Lab mit Jan - alles über** **Ernährung & Detox** detox lab with Jan - all about nutrion & detox		
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 - 18.00 **Weihnachtsmarkt in Bezau** Vielfältiges Kunsthandwerk, Adventkränze und regionale Produkte	14.00 **Basenpeeling** **im Dampfbad** alkaline peeling in the steam bath	14.30 - 15.30 **Yoga mit Claudia** yoga with Claudia
15.00-16.00		15:00 - 15.45 **Progressive** **Muskelentspannung** **mit Jan** progr. muscle relaxation	14.00 - 17.00 **Museum Bezau** Winteröffnungzeiten		15.00 - 20.00 **Schwarzenberger Adventmarkt** Kunsthandwerk, regionale Köstlichkeiten, Musik und Pferdekutschenfahrten im historischen Dorfzentrum	15.00 - 20.00 **Schwarzenberger Adventmarkt** Kunsthandwerk, regionale Köstlichkeiten, Musik und Pferdekutschenfahrten im historischen Dorfzentrum	15.00 **Basenpeeling** **im Dampfbad** alkaline peeling in the steam bath
16.00-17.00	*16.00 - 17.00* **Body-Forming** **Intervalltraining** mit Alina			16.30 - 17.30 **Yoga mit Claudia** yoga with Claudia	14.00 **Basenpeeling** **im Dampfbad** alkaline peeling in the steam bath	16.00 - 17.00 **Vinyasa Yoga mit Verena** yoga with Verena	17.00 **Konzert „Adventzit“ Bezau** Stimmungsvolles Adventkonzert mit Chorgesang, Saxophon-, Bläser- und Orgelmusik in der Pfarrkirche Bezau
17.00 - 19.00					17.00 - 18.00 **Pilates mit Justine** Pilates with Justine	17.30 **Sauna Aufguss** **Garten Sauna** infusion garden sauna	17.30 **Sauna Aufguss** **Garten Sauna** infusion garden sauna