

Montag 06.08.18	Dienstag 07.08.18	Mittwoch 08.08.18	Donnerstag 09.08.18	Freitag 10.08.18	Samstag 11.08.18	Sonntag 12.08.18
08:00Uhr Sonnengruß Marco 30 Min Treffpunkt: Yogaraum	08:00Uhr Aufguss Active Biosauna	09:00Uhr Balance Movement im Freien Martina 45Min. Treffpunkt: Yogaraum	08:00Uhr Pranayama Carmen 30Min. Treffpunkt: Yogaraum	04:15Uhr Sonnenaufgangswanderung zum Gabler (ca. 45min) Talfahrt ab 08.00 Uhr Anmeldung innerhalb 16:00 Uhr des Vortages an der Rezeption Kosten: 25,00€ Mindestens 5 Teilnehmer	07:30Uhr Sonnengruß Carmen 30Min Treffpunkt: Yogaraum	10:00Uhr Waldbaden Marco 45Min. Treffpunkt: Rezeption
09:00Uhr Aufguss Good Morning Biosauna	10:00Uhr Do In Marco 30Min. Treffpunkt: Yogaraum	10:00Uhr Kräuterwanderung mit Barbara Anschließend Verkostung Wildkräuteraufstrich und Kräutertee. Ca. 2h Kosten: 15,00€ pro Person Mindestens 5 Teilnehmer	09:00Uhr Pilates im Freien Carmen 45Min. Treffpunkt: Yogaraum	10:00Uhr Waldbaden Carmen 45Min. Treffpunkt: Rezeption	08:00Uhr Aufguss Good Morning Biosauna	14:00Uhr Pilates Marco 45Min. Treffpunkt: Yogaraum
10:00Uhr Wanderung zur Rossalm Mit Marco Ca.4h - Gehzeit ca. 2h Kosten 15,00€ pro Person Mindestens 5 Teilnehmer	14:00Uhr Yoga Marco 75Min. Treffpunkt: Yogaraum	10:00Uhr Chakrenübungen Martina 30Min. Treffpunkt: Yogaraum	11:00Uhr Aufguss Anis – Zimt Biosauna	13:00Uhr Forest Yoga Carmen 45Min. Treffpunkt: Rezeption	09:00Uhr Morning Yoga Marco 45Min Treffpunkt: Yogaraum	15:00Uhr Yoga Carmen 45Min Treffpunkt: Yogaraum
15:00Uhr Workout Marco 45Min Treffpunkt: Yogaraum	16:00Uhr Aufguss Kiefer-Anis Woodsauna	11:00Uhr Honigpeeling Steambath	15:00Uhr Yin Yoga Carmen 45Min Treffpunkt: Yogaraum	15:00Uhr Chakrenübungen Martina 45Min. Treffpunkt: Yogaraum	10:00Uhr Atemmeditation Carmen 30Min Treffpunkt: Yogaraum	16:00Uhr Aufguss Early Summer Forests sauna
17:00Uhr Aufguss My Arbor Welcome Forests sauna	17:00Uhr Afrodisiak Forests sauna	14:00Uhr Waldbaden Carmen 75Min. Treffpunkt: Yogaraum	16:00Uhr Atemmeditation Marco 30Min Treffpunkt: Yogaraum	16:00 Klangmeditation Martina 30Min. Treffpunkt: Yogaraum	15:00Uhr Lavendel- Rose Biosauna	17:00Uhr Aufguss Entspannungsaufguss Woodsauna
18:00Uhr Aufguss Eucalyptus-Minze Biosauna	18:00Uhr Salzpeeling Steam Bath	16:00Uhr Aufguss Bergkräuter Woodsauna	17:00Uhr Aufguss Mönch Forests sauna	16:00Uhr Flow Aufguss Biosauna	16:00Uhr Workout Marco 50min Treffpunkt: Rezeption	
18:30Uhr Bierbegleitung zum passenden Menü Kosten: 20,00€ pro Person	18:00 Uhr Aperitif auf der Terrasse neben dem Meetingraum	17:00Uhr Aufguss Eucalyptus - Minze Biosauna	18:00Uhr Aufguss Klangschalen Woodsauna	17:00Uhr Tiroler Aufguss Forests sauna	17:00Uhr Aufguss Waldduft Woodsauna	
	21:00Uhr Südtiroler Weinverkostung 50Min. Kosten: 15,00€ pro Person Treffpunkt: Weinkeller	18:00Uhr Aufguss Afrika Forests sauna	18.20Uhr Klangschalenmeditation 30Min. Treffpunkt: Außerhalb der Woodsauna	18:00Uhr Salzpeeling und Aufguss im Steambath	18:00Uhr Aufguss Kräuterinferno Forests sauna	
		22:00Uhr Aufguss Good Night Biosauna Saunabereich ist durchgehend bis 22:30Uhr geöffnet		21:00 Uhr Digestif auf der Terrasse neben dem Meetingraum	Saunabereich ist durchgehend bis 22:30Uhr geöffnet	
				21:00Uhr Südtiroler Weinverkostung 50Min. Kosten: 15,00€ pro Person Treffpunkt: Weinkeller		

