

BERGKRISTALL AKTIVPREMIUMPROGRAMM 08.03. bis 15.03.2020



SONNTAG 08.03.	MONTAG 09.03.	DIENSTAG 10.03.	MITTWOCH 11.03.	DONNERSTAG 12.03.	FREITAG 13.03.	SAMSTAG 14.03.	SONNTAG 15.03.
	08.00 – 09.00 Sanftes Detox Yoga	08.00 – 09.00 Uhr Sanftes Detox Yoga	08.00 – 09.00 Uhr Rücken-Yoga	08.00 – 09.00 Uhr Faszien-Yoga	08.00 – 09.00 Uhr Sanftes Yoga		
	09.15 – 10.00 Uhr Fit in die Woche	09.15 – 10.00 Uhr Pilates für den Rücken	09.15 – 10.00 Uhr Bauch-Beine-Po	09.15 – 10.00 Uhr Rückenschule	09.15 – 10.00 Uhr Bauch-Beine-Po	09.00 – 09.30 Uhr Aqua Power	
	10.15 – 10.45 Uhr Aqua Power	10.15 – 10.45 Uhr Aqua Power	10.15 – 10.45 Uhr Aqua Power	10.15 – 10.45 Uhr Aqua Power	10.15 – 10.45 Uhr Aqua Power	09.45 – 10.45 Uhr Faszientraining	
	11.00 – 12.00 Uhr Aktivstammtisch	11.00 – 12.00 Uhr Faszientraining mit der Rolle	11.00 – 11.45 Uhr Klangschalen Meditation	11.00 – 12.00 Uhr Stretching	11.00 – 11.45 Uhr Klangschalenmeditation	11.00 – 12.00 Uhr Sanftes Detox-Yoga	
	15.30 – 16.30 Uhr Atem-Meditation		15.00 Uhr Sauna Stammtisch „richtig saunieren“ am Saunabrunnen	15.00 Uhr Klangschalen-Entspannung in der Biosauna		13.00 – 16.30 Uhr Bergkristall- Hauswanderung	
			16.00 Uhr Aroma-Aufguss In der Panoramasauna	16.00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna	17.00 – 17.45 Uhr Detox-Yoga	15.30 – 16.30 Uhr Meditation	
			17.00 – 18.00 Uhr Lady's Yoga	17.00 Uhr Salzpeeling im Dampfbad			
	17.00 Uhr Salzpeeling im Dampfbad	17.00 Uhr Zeder-Aufguss in der Panoramasauna	17.00 Uhr Allgäuer-Aufguss in der Event-Lodge-Sauna	17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsmeditation	17.00 Uhr Zirben-Aufguss in der Panoramasauna	17.00 Uhr Aroma-Aufguss In der Panoramasauna	
	17.45 Uhr Relax-Aufguss in der Event-Lodge-Sauna	17.45 Uhr Kräuter-Aufguss in der Event-Lodge-Sauna	17.45 Uhr Salzpeeling im Dampfbad	17.45 Uhr Relax-Aufguss in der Event-Lodge-Sauna	17.45 Uhr Frucht-Aufguss in der Event-Lodge-Sauna	17.45 Uhr Minz-Eisaufguss In der Event-Lodge-Sauna	
	SPA-Night bis 22.30 Uhr						



Aktivitäten im Gymnastikraum



Aqua Power



Aktivitäten im Freien



Aufgüsse

Bitte tragen Sie sich für alle Outdoor-Aktivitäten (grün) im Aktivitätenbuch an der Rezeption ein.

Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG | Willis 8 | 87534 Oberstaufen | Änderungen vorbehalten.