



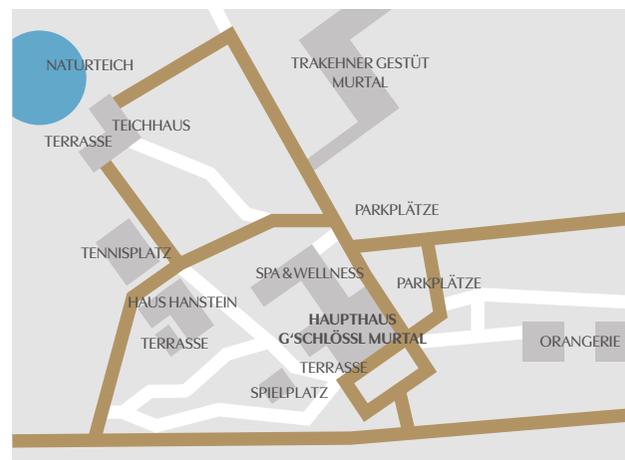
# ERLEBEN SIE DAS G'SCHLÖSSL MURTAL

SAMSTAGS, 11:30 UHR

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten für aktives Wohlfühlen und Entspannen. Gastgeber Christian Krempl stellt Ihnen das weitläufige Anwesen vor, weiß spannende Geschichten zum Haus und teilt den einen oder anderen Blick hinter die Kulissen.

Treffpunkt: Rezeption, Voranmeldung bis 10 Uhr

## LAGEPLAN



Radwege (kein Rennrad)

## PERSONAL TRAINING

MITTWOCH - SONNTAG

Erleben Sie maßgeschneidertes Wohlfühlen und Fitness mit Franziska Dorn, Ihrem Personal Trainer. Anmeldung und Preisinformation an der Spa-Rezeption.

**Uhrzeit nach Vereinbarung**

### PRIVATYOGA

Treffpunkt: Teichhaus  
Dauer: ca. 50 min

**SPA-REZEPTION**  
Täglich 8:30 - 20 Uhr

**RESTAURANT**  
Täglich 12-14 und 18 - 21 Uhr | Frühstück 7-10:30 Uhr  
Nachmittagskarte von 14 - 18 Uhr

**SPA- UND WOHLFÜHLBEREICH**  
Täglich 8-20 Uhr | Sauna und Dampfbad 10-19 Uhr



# AKTIVPROGRAMM



Wir bitten um Voranmeldung an der Spa-Rezeption bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Aktivität.  
Alle Indoor-Aktivitäten finden im Teichhaus oder im Fitnessstudio auf Ebene 0 im Nebengebäude statt. Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

**11 Uhr**  
NORDIC WALKING  
Dauer: ca. 45 min

**15 Uhr**  
AQUAFITNESS  
Wassergymnastik  
Dauer: ca. 25 min

## DIENSTAG

**11 Uhr**  
NORDIC WALKING  
Dauer: ca. 45 min

**15 Uhr**  
AQUAFITNESS  
Wassergymnastik  
Dauer: ca. 25 min

**8 Uhr**  
ASHTANGA YOGA  
für einen  
energiegeladenen  
Morgen  
Dauer: ca. 50 min

**9 Uhr**  
GLEICHGEWICHTS-  
TRAINING MIT DEM  
MFT-BOARD  
Dauer: ca. 25 min

**9 Uhr**  
GESICHTS- UND  
AUGENYOGA  
Dauer: ca. 25 min

**10:30 Uhr**  
GEFÜHRTE WANDERUNG  
Dauer: ca. 2 h 30 min

**14:30 Uhr**  
YOGA NIDRA  
Entspannung durch  
geführte Meditation  
Dauer: ca. 40 min

**8 Uhr**  
MORGEN-YOGA  
Öffne dein Herz -  
Rückenbeueger  
Dauer: ca. 50 min

**9:30 Uhr**  
GELENKS -  
MOBILISATION  
Antirheumatisch  
Dauer: ca. 25 min

**10 Uhr**  
CHAKREN- UND  
VISUALISIERUNGS-  
MEDITATION  
Dauer: ca. 25 min

**10:30 Uhr**  
LYMPHSYSTEM ANREGEN  
Sanfte Bewegungen  
und Berührungen  
Dauer: ca. 35 min

**11:30 Uhr**  
HATHA-YOGA  
für Balance, Kraft  
und Dehnung  
Dauer: ca. 45 min

**14:30 Uhr**  
YOGA NIDRA  
Entspannung durch  
geführte Meditation  
Dauer: ca. 40 min

**7:40 Uhr**  
PRANAYAMA-  
ATEMÜBUNGEN  
Dauer: ca. 20 min

**8 Uhr**  
MORGEN-YOGA  
Detox / Revitalisierender Flow  
Dauer: ca. 45 min

**9 Uhr**  
AQUAFITNESS  
Wassergymnastik  
Dauer: ca. 25 min

**10 Uhr**  
MOBILITY  
Fokus Rückendehnung  
und -stärkung  
Dauer: ca. 45 min

**11 Uhr**  
GEFÜHRTE WANDERUNG  
ODER RADTOUR  
Dauer: ca. 2 h 30 min

**15 Uhr**  
TRATAKA-MEDITATION  
Augenreinigende Shatkarma  
Methode aus Hatha Yoga  
Dauer: ca. 30 min

**7:40 Uhr**  
PRANAYAMA-  
ATEMÜBUNGEN  
Dauer: ca. 20 min

**8 Uhr**  
ASHTANGA YOGA  
für einen  
energiegeladenen  
Morgen  
Dauer: ca. 50 min

**9:30 Uhr**  
GELENKS -  
MOBILISATION  
Antirheumatisch  
Dauer: ca. 25 min

**10 Uhr**  
MOBILITY  
Fokus Hüfte  
Dauer: ca. 45 min

**10:30 Uhr**  
LYMPHSYSTEM  
ANREGEN  
Sanfte Bewegungen  
und Berührungen  
Dauer: ca. 45 min

**15 Uhr**  
HEALING FOREST  
MEDITATION  
Aktive Meditation im Wald  
(Waldbaden)  
Dauer: ca. 45 min

**8 Uhr**  
FULL BODY STRETCH  
Ashtanga Sonnengruß  
A + B  
Dauer: ca. 30 min

**8:45 Uhr**  
AQUAFITNESS  
Wassergymnastik  
Dauer: ca. 25 min

**9:30 Uhr**  
GEFÜHRTE WANDERUNG  
ODER RADTOUR  
Dauer: ca. 2 h 30 min

**12:30 Uhr**  
HATHA-YOGA  
für Balance, Kraft  
und Dehnung  
Dauer: ca. 45 min

**14 Uhr**  
HEALING GARDEN  
MEDITATION  
Passive Meditation  
im Garten  
Dauer: ca. 45 min

**15:30 Uhr**  
YOGA NIDRA  
Entspannung durch  
geführte Meditation  
Dauer: ca. 40 min