



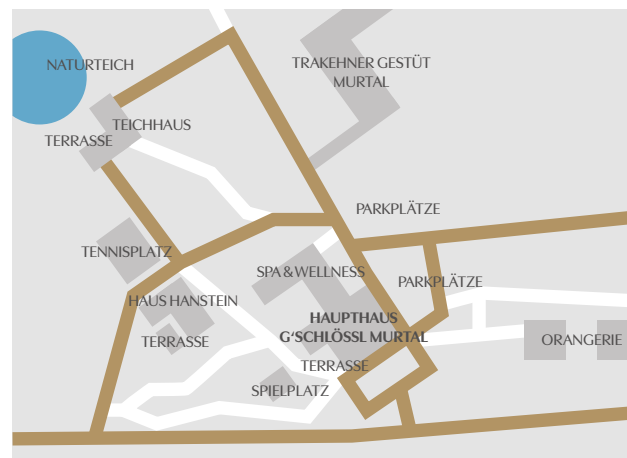
ERLEBEN SIE DAS G'SCHLÖSSL MURTAL

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



...beflügelnde Orte

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