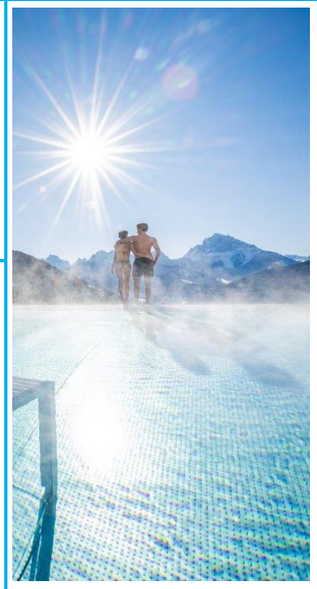
25.01.2021 - 31.01.2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bewegungs-einheiten	**Um 08.00 - 08.30 Uhr** Verwöhn-Stunde für Ihr Gesicht nach Dr. Boos **Um 09.00 Uhr - 09.30 Uhr** Führung durch unseren Wellnessbereich mit Nadine *Anmeldungen bis Sonntag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 08.00 - 09.00 Uhr** Wellnessyoga mit Magdalena *Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr an der Rezeption*		**Um 08.00 - 09.00 Uhr** 5 Bewegungen der Tibeter mit Magdalena *Anmeldung bis Mittwoch, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 08.00 - 08.30 Uhr** Wassergymnastik im Panoramaschwimmbad mit Manuela *Anmeldung bis Donnerstag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 09.00 - 10.00 Uhr** Wellnessyoga mit Magdalena *Anmeldung bis Freitag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	
Wanderungen & Ausflüge	**Wanderung** mit Michael zum Riedlkreuz Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Sonntag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Schneeschuhwanderung** mit Michael zur Taistner Alm Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Wanderung** mit Anton zur Kaseralm Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Dienstag, 19.00 Uhr an der Rezeption* **Gaudi Biathlon in Antholz** Preis: 35,- € Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Dienstag, 16.00 Uhr an der Rezeption*	**Schneeschuhwanderung** mit Michael auf den Strudelkopf Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Mittwoch, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Wanderung** mit Anton zur Nemesalm Start: 09.00 Uhr *Anmeldung bis Donnerstag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Schneeschuhwanderung** mit Daniel auf den „Salzla“ Start: 08.30 Uhr *Anmeldung bis Freitag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	
Am Nachmittag	**Um 15.00 - 15.40 Uhr** Entspannungstechniken mit Nadine *Anmeldung bis Sonntag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 - 15.30 Uhr** Tipps & Anregungen im Fitnessraum *Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 - 16.00 Uhr** Rückengymnastik mit Daniel *Anmeldung bis Dienstag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 - 16.00 Uhr** Faszien-Training mit Carmen *Anmeldung jeweils bis Mittwoch, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 - 16.00 Uhr** Yoga-Tiefenentspannung mit Magdalena *Anmeldung bis Donnerstag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 - 15.30 Uhr** Meditationsreise „durch den Wald“ mit Magdalena *Anmeldung bis Freitag, 19.00 Uhr an der Rezeption*	**Um 15.00 – 15.30 Uhr** Stretching mit Sonja *Anmeldung bis Samstag, 19.00 Uhr an der Rezeption*
Tagespeeling im Dampfbad	Minzen Frische - Peeling im Kristallbad	Wild Forest - Peeling im Kristallbad	Entschlackungs - Peeling im Kristallbad	Harmonie - Peeling im Kristallbad	Muskel - Relax - Peeling im Kristallbad	Rosenpflege - Peeling im Kristallbad	Heu - Peeling im Kristallbad
Aufgüsse in der Erlebnis Aufgusssauna	**16.15 Uhr** „Honig Minze“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**16.15 Uhr** „Epic“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**16.15 Uhr** „Passion“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**16.15 Uhr** „Back to the 80‘s“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**16.15 Uhr** „Modern“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥	**16.15 Uhr** „Bergila“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**16.15 Uhr** „Kuschel“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥
	17.15 Uhr „Bergluft“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.15 Uhr** „Kräutergarten“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥	**17.15 Uhr** „Magic“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥	**17.15 Uhr** „Citrus“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.15 Uhr** „Kristallzauber“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.15 Uhr** „Atem Frei“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.15 Uhr** „Orangen“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥
	17.45 Uhr „Sound of Silence“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.45 Uhr** „Wild forest“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.45 Uhr** „Let`s Rock“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**17.45 Uhr** „Entspannungs“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥	**17.45 Uhr** „Folk Rock“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**17.45 Uhr** „Survivor“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**17.45 Uhr** „Oldy“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥
	18.15 Uhr „Tiroler“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**18.15 Uhr** „Queen“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**18.15 Uhr** „Disco“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥	**18.15 Uhr** „Harz“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**18.15 Uhr** „4 Elemente“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥🔥🔥	**18.15 Uhr** „Alpenzauber“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥	**18.15 Uhr** „Relax“ Aufguss in der Erlebnis Aufgusssauna 🔥
Am Abend	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü	**Ab 18.45 Uhr** Gourmetmenü