

AktivProgramm

Montag, 09.03.2020 bis Samstag, 14.03.2020

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.

Die Halde
1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 10.00 Uhr Pilates mit Anke	08.00 – 8.20 Uhr AquaFit mit Marianne	10.30 Uhr Wanderung mit Martin	08.30 – 8.50 Uhr AquaFit mit Marianne	08.30 Uhr Nordic-Walking mit Ursel	10.30 Uhr Wanderung mit Martin
10.30 Uhr Wanderung mit Martin	16.30 – 17.30 Uhr Bewegung, Frieden, Stille mit Stefan	16.30 – 18.00 Uhr Achtsamkeits-Yoga mit Stefan	16.30 – 17.30 Uhr Tiefenstimmung mit Stefan	16.30 – 17.30 Uhr Bewegung, Stille, Frieden mit Stefan	16.30 – 18.00 Uhr Achtsamkeits-Yoga mit Stefan
Öffnungszeiten: BergSpa 10 bis 22 Uhr Schwimmbad 7 bis 22 Uhr Sauna 10.00 bzw. 11.30 bis 22 Uhr			Essenszeiten: Landfrühstück 8 bis 12 Uhr Mittagsvesper 13 bis 16 Uhr Abendmenü 18 bis 20.15 Uhr		

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.
Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.

AktivProgramm

Montag, 16.03.2020 bis Samstag, 21.03.2020

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.



1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	08.00 – 8.20 Uhr AquaFit mit Marianne	MITBRINGSEL IDEE: „Halde-Bodylotion“ von IMIKO 35 Euro/400ml	08.30 – 8.50 Uhr AquaFit mit Marianne	08.30 Uhr Nordic-Walking mit Ursel	10.30 Uhr Wanderung mit Martin
17.00 – 18.00 Uhr Pilates mit Anke	10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	16.30 – 18.00 Uhr Achtsamkeits-Yoga mit Stefan	16.30 – 17.30 Uhr Bewegung , Stille , Frieden mit Stefan	16.30 – 17.30 Uhr Tiefentspannung mit Stefan	16.30 – 17.30 Uhr Bewegung , Stille , Frieden mit Stefan
Öffnungszeiten: BergSpa 10 bis 22 Uhr Schwimmbad 7 bis 22 Uhr Sauna 10.00 bzw. 11.30 bis 22 Uhr			Essenszeiten: Landfrühstück 8 bis 12 Uhr Mittagsvesper 13 bis 16 Uhr Abendmenü 18 bis 20.15 Uhr		

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.
 Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.

Aktivitäten

Im BergSpa

AquaFitness

Aktivieren Sie durch sanfte, rücken- und gelenkschonende Bewegungen im Wasser Ihr Herz-Kreislauf-System. Stärken Sie mit dem gesunden Ganzkörpertraining Ihre Muskulatur und verbrennen aktiv Körperfett.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Training, das auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht hierbei die Stärkung der tief liegenden Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung, für Stabilität und ein gutes Körpergefühl verantwortlich sind. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen, welche fließend und mit bewusster Atmung ausgeführt werden, wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

Faszientraining

Wer beweglich, vital und schmerzfrei den Alltag genießen möchte, sollte auch etwas für sein Bindegewebe tun. Faszien umgeben und „vernetzen“ alle Muskeln, Organe, Gelenke, ... Sie geben unserem Körper Form, Spannung, Elastizität und vieles mehr..... Beim Faszientraining dehnen und stärken wir unser Bindegewebe.

Nordic Walking

Trainieren Sie beim flotten Gehen mit den Stöcken Ihr Herz und Ihren Kreislauf. Leihstöcke und Technikeinweisung bekommen Sie bei uns im Haus.

Smovey

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Vier Stahlkugeln, die in den Smovey-Ringen über einen Rillenschlauch rollen, erzeugen eine Frequenz von annähernd 60 Hertz. Diese breitet sich über die Handfläche im ganzen Körper aus. Gezielte Übungen machen sich diese Schwingung zu Nutze und stärken im Kombination mit dem Gewicht der Stahlkugeln (bis zu 5 kg) Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Sanftes Rückentraining

Bauen Sie durch gezielte Übungen die Wirbelsäulenstützenmuskulatur auf und erhalten Sie dadurch eine bessere Beweglichkeit. Bestehende Verspannungen werden gelöst. Die Muskeln in Rücken, Rumpf, Bauch und Flanken werden gekräftigt und mobilisiert.

Körperentspannung

Lassen Sie mit Entspannungs- und Atemübungen den Tag ausklingen. Die Übungen helfen dabei sich geerdet zu fühlen und geben dem Körper die wohlverdiente Aufmerksamkeit, nach der er sich sehnt. Das Resultat ist eine tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Yoga

Gelangen Sie mit der jahrtausendealten, indischen Lehre zu innerer Balance von Körper, Geist und Seele. Die Stunden bestehen aus klassischen Hatha-Yoga-Übungen, Atemwahrnehmung und einer Abschlussentspannung.

Tiefenentspannung – Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine uralte Tiefenentspannungstechnik und Meditationsform aus den „Tantra Shastras“, wobei die Aufmerksamkeit in zügiger Reihenfolge durch einzelne Körperteile gelenkt wird. Dadurch entspannt sich das angesprochene Körperteil zutiefst. Die Folge ist eine tiefe Entspannung im Körper und im zentralen Nervensystem.

Bewegung, Stille, Frieden

Ein sanfter, langsam ausgeführter Sonnengruß aus dem Yoga bewegt die Wirbelsäule in alle Richtungen und ist eine gute Vorbereitung für die anschließend angeleitete Meditation. Meditation ist die Kernübung von Yoga und kann von allen Menschen aller Konfessionen und Herkunft ausgeübt werden. Es ist wohl die ernst gemeinteste Friedensarbeit, die jeder leisten kann. Denn wie soll Frieden in die Welt kommen, wenn wir ihn nicht im Herzen tragen?