



SCHLOSSPARK MAUERBACH

AKTIVPROGRAMM	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Park-Spa Dampfbad-Zeremonie Peeling: Rose, Lemongras-Orange, Heublume, Vanille-Holunder (Treffpunkt: Dampfbad, Dauer: 15 Min)	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
Park-Spa Dampfbad-Zeremonie Peeling: Rose, Lemongras-Orange, Heublume, Vanille-Holunder (Treffpunkt: Dampfbad, Dauer: 15 Min)	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10
AquaGym Machen Sie mit und bleiben Sie fit mit unseren schonenden und kräftigenden Mobilisierungs- und Bewegungsabfolgen. (Treffpunkt: Spa Rezeption, Dauer: 30 Min)					12:00	12:00	12:00
Entspannungsübungen Kommen Sie in Balance mit einfachen Dehnübungen, die Körper und Geist erfrischen. (Treffpunkt: Spa Rezeption, Dauer: 30 Min)	13:20				13:20	13:20	13:20
Yoga Aufladen und Krafttanken: Dehnung von Nacken, Schultern, Hüfte und Wirbelsäule. Kräftigung der Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur. (Treffpunkt: Hotel Rezeption, Dauer: 60 Min)					10:30		
Bauch Beine Po Ihr Weg zu einem starken Zentrum! Trainieren Sie Bauch, Beine, Po in einem effektiven 30-Minuten-Workout. Mehr Kraft. Mehr Haltung. Mehr Wohlbefinden. (Treffpunkt: Spa Rezeption, Dauer: 30 Min)	12:40						12:40
geführte Meditation Genießen Sie eine entspannende Meditationsreise für mehr Leichtigkeit und Raum für sich. (Treffpunkt: Spa Rezeption, Dauer: 30 Min)					16:00	16:00	16:00
E-Bike Verleih (Infos an der Hauptrezeption)					auf Anfrage buchbar		

Inkludiertes Aktivprogramm

**Gegen
Aufpreis**