

LARIMAR-WOCHENPROGRAMM

Lieber Larimar-Gast!

Wir freuen uns, dass Sie Ihren Urlaub im Larimar verbringen und hoffen, dass Sie sich hier so richtig wohlfühlen. Die nächsten Zeilen geben Ihnen einen kurzen Überblick über die Veranstaltungen dieser Woche. Laden Sie Ihre Kraftreserven wieder auf und stärken Sie Ihr Wohlbefinden. Mit Entspannungsübungen wie Yoga finden Sie zu Ihrer inneren Ruhe. Geführte Gymnastik, Entspannungseinheit uvm. erwarten Sie.



|       | Montag, 22.07.  | Dienstag, 23.07.  | Mittwoch, 24.07.  | Donnerstag, 25.07.  | Freitag, 26.07.  | Samstag, 27.07.   | Sonntag, 28.07.   |
|-------|---|---|---|---|--|---|---|
| 7:30  | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.                    | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.  | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.          |  <b>YOGA</b> im Gymnastikraum ca. 50 min./ mit Sonja. Wir bitten um Anmeldung. | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.   | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.                | <b>HATHA-YOGA</b> mit dem indischen Yogi im Gymnastikraum ca. 50 min./€ 12,00 Wir bitten um Anmeldung.                            |
| 10:00 | <b>RÜCKENFIT</b> - mit Michele ca. 40 min. im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.                                     | <b>GANZKÖRPERTRAINING mit THERABÄNDERN</b> - mit Michele ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.   | <b>GLEICHGEWICHT-und KOORDINATIONÜBUNGEN</b> - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung. |   | <b>GANZKÖRPERTRAINING mit Pilates-Bällen-</b> mit Sonja ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.   | <b>BAUCH-BEINE-PO</b> mit Michele ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.                              | <b>FLEXI-BAR WORKOUT</b> Training mit dem Flexi-Bar Schwingstab ca. 40 min. mit Sonja. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung. |
| 11:00 |    | <b>AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG</b> mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. In der Kaminstube   | <b>DAMPFBADZEREMONIE</b> mit frischen Kräutern und Musik mit Ewald. Treffpunkt Soledampfbad                     | <b>DAMPFBADZEREMONIE</b> mit frischen Kräutern und Musik mit Ewald. Treffpunkt Soledampfbad (+ Freitag, 26.07. um 11 Uhr)   | <b>FÜHRUNG durch unseren LARIMAR KRÄUTER- und NASCHGARTEN</b> mit Kräuterexpertin Natascha. Riechen Sie an den unterschiedlichsten Pflanzen, fühlen Sie die besonderen Aromen der Kräuter. Treffpunkt Hotellobby ca. 30 min. | <b>AYURVEDISCHER GESUNDHEITSVORTRAG</b> mit Vaidya Kukku Ramesh (in englischer Sprache) ca. 60 min. In der Kaminstube |    |
| 12:00 | <b>AQUAFITNESS</b> mit Michele im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken                               | <b>AQUAFITNESS</b> mit Michele im Infinitypool ca.20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken   | <b>AQUAFITNESS</b> mit Maria im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken                      | <b>AQUAFITNESS</b> mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken  | <b>AQUAFITNESS</b> mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken   | <b>AQUAFITNESS</b> mit Michele im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken                          | <b>AQUAFITNESS</b> mit Sonja im Infinitypool ca. 20 min. Bei Schlechtwetter im Innenbecken  |
| 14:00 | <b>MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson</b> - mit Michele ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.               | <b>Kleine Wanderung zur Marienquelle in Ollersdorf</b> , mit Besichtigung der Marienkapelle und der bekannten Quelle, aus der gerne Wasser gezapft werden kann. Mit Karin - ab 3 Personen Treffpunkt Lobby ca. 1,5h | <b>MOBILISIEREN mit Atemübungen</b> - mit Maria ca. 40 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.          | <b>Body Scan –den Körper achtsam wahrnehmen</b> mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung   | <b>STRETCHING</b> - mit Sonja ca. 30 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung  | <b>GEFÜHRTE PHANTASIEREISE</b> - mit Michele ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.                   | <b>MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson</b> - mit Sonja ca. 25 min. Im Gymnastikraum. Wir bitten um Anmeldung.                         |
| 15:00 | <b>ALPENKRÄUTERAUFGUSS</b> mit Birgit Treffpunkt Panorama Sauna   | <b>KÜHL &amp; FRISCH Aufguss</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>WALDDUFTAUFGUSS</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>FRUCHTAUFGUSS Kirsch-Minze</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna   | <b>ALPENKRÄUTERAUFGUSS</b> mit Birgit Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>SCHOKO-MINZE AUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna   | <b>AUFGUSS ATEMFREI</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna   |
| 16:00 | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini</b> mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad                       | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Pina Colada</b> mit Wilhelmine.Treffpunkt Larimar-Dampfbad   | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Wassermelone-Daiquiri</b> mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad        | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Beach Sangria</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad  | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Mojito</b> mit Birgit. Treffpunkt Larimar-Dampfbad  | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Wassermelone-Daiquiri</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad          | <b>DAMPFBADZEREMONIE mit Zuckerpeeling Espresso-Martini</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Larimar-Dampfbad                           |
| 17:00 | <b>AUFGUSS ATEMFREI</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna   | <b>SAUNA-AUFGUSS</b> mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>SAUNA-AUFGUSS</b> mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna                                  | <b>SAUNA-AUFGUSS</b> mit frischen Kräutern mit Ewald Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>KÜHL &amp; FRISCH Aufguss</b> mit Birgit. Treffpunkt Panorama Sauna   | <b>WALDDUFTAUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna  | <b>ENTSPANNUNGSUFGUSS</b> mit Wilhelmine. Treffpunkt Panorama Sauna   |
| 17:00 | <b>Gästebegrüßung &amp; allgemeine Informationen</b> zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johann Haberl im Seminarraum |   |                             |   | <b>Gästebegrüßung &amp; allgemeine Informationen</b> zu Ihrem Aufenthalt mit Ihrem Gastgeber Johannes Haberl im Seminarraum  |   |   |
| 20:30 |   | <b>20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend</b> mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar.   |   | <b>Live Musik mit Valentino</b> an der Hotelbar                              |  | <b>Live Musik mit Robert &amp; Friends</b> an der Hotelbar  | <b>20:00 Uhr Stimmungsvoller Pianoabend</b> mit Prof. Zoltan Horvath an der Hotelbar  |