

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