

Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 02.04.2017	Dienstag, 03.04.2018	Mittwoch, 04.04.2018	Donnerstag, 05.04.2018	Freitag, 06.04.2018	Samstag, 07.04.2018	Sonntag, 08.04.2018
Am Morgen		<p>08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>	<p>08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>		
	<p>Oster-Matineekonzert um 10.30 Uhr, Wiener Saal, Bad Gastein</p>			<p>08.30 Uhr Fit in den Tag Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Alpen.Veda.Spa Handtuch bitte mitnehmen!</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>	<p>EUROPACUP FINALE im Snowboard Cross-SBX Race um 9.00 Uhr, Sportgastein</p>	<p>EUROPACUP FINALE im Snowboard Cross- SBX Race um 9.00 Uhr, Sportgastein</p>
Am Vormittag	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer um 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>		<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer um 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>08.00 Uhr: Achtsamkeitsyoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: Achtsamkeitsyoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: Achtsamkeitsyoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	

Am Nachmittag	 <p>Besichtigung im Haus der Kristalle</p> <p>um 14.00 Uhr, Mineralien Museum, Grießgasse 33, Bad Hofgastein</p>	 <p>10.00 - 15.30 Uhr Schneeschuhwanderung "Kraft der Zirbe" mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	 <p>10.00 - 16.30 Uhr Ausflug zu den Chakren mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Maut: 5 EUR Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>		
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer</p> <p>um 16.00 Uhr Schinderhaus, Grießpark 1, Bad Hofgastein</p>	<p>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen um 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>Historischer Spaziergang in Bad Gastein</p> <p>um 15.30 Uhr Treffpunkt: Museum Bad Gastein Preis: EUR 5,00</p>		<p>16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>
Am Abend	 <p>17.00 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: Begrüßung und Vorstellung, leichtes Yoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: Achtsamkeitsyoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: Achtsamkeitsyoga mit Inga Heckmann Dauer: 90 Minuten Preis: 15 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	
		<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	
<p>*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.</p>					

