





Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 21.05.2018	Dienstag, 22.05.2018	Mittwoch, 23.05.2018	Donnerstag, 24.05.2018	Freitag, 25.05.2018	Samstag, 26.05.2018	Sonntag, 27.05.2018
Am Morgen	08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	3D Jagdbogenparcours Preis € 12,00 pro Erw, €9,00 pro Kind. Hartlbauer, Dorfgastein Anmeldung erforderlich.	08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool	08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Sonnenflow - aktiv in den Tag mit Sandra König Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Relax your back mit Sandra König Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!
	Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein	Geführte Wanderung: Amoseralm- Drei Waller Kapelle - Rauchkögerl - Hahnbalzköpfl Gehzeit: ca. 7 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.	Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein	08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA	08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool	08.30 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool
Am Vormittag	10.00 - 16.30 Uhr Ausflug zu den Chakren mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Maut: 5 EUR Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Burgführungen auf der Burg Klammstein von 11.00 bis 17.00 Uhr	Führungen in der Schauhöhle "Entrische Kirche" um 12.00 und 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!	10.00 - 15.00 Uhr Kraftortwanderung mit Quellmeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	10.00 - 14.00 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Führung durch die Bergdestillerie ab 10.00 Uhr, Bergdestillerie Hauseben, Bad Gastein	Führung durch die Bergdestillerie ab 10.00 Uhr, Bergdestillerie Hauseben, Bad Gastein

Am Nachmittag		Besichtigung im Haus der Kristalle um 14.00 Uhr, Mineralien Museum, Grießgasse 33, Bad Hofgastein Eintritt gegen Gebühr.	Historischer Spaziergang in Bad Gastein. Kosten: EUR 5,00 mit Gastein Card (keine Anmeldung nötig) Treffpunkt: um 15.30 Uhr Museum Bad Gastein	Brotbacken für Kinder Amoseralm, Dorfgastein um 12.00 Uhr Preis: € 3,00/ Kind mit Gastein Card	Besichtigung im Haus der Kristalle um 14.00 Uhr, Mineralien Museum, Grießgasse 33, Bad Hofgastein Eintritt gegen Gebühr.	16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!
	Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer um 16.00 Uhr Schinderhaus, Grießpark 1, Bad Hofgastein	Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen um 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich!	16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA	17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Kundalini-Yoga mit Johma Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Sanftes Vinyasa Flow- Yoga mit Anke Frese Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!
Am Abend	Konzert der "Zarewitsch Don Kosaken" um 20.00 Uhr Evangelische Heilskirche, Bad Hofgastein Vorverkauf: € 18,00 & Abendkassa: € 20,00	16.30 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!		17.00 - 17.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Yogafrühling Gastein - Eröffnungsfest um 20.00 Uhr Kongresszentrum, Bad Hofgastein		Konzert der Philharmonie Salzburg um 16.00 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.
		17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter
*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.							

