



Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 28.05.2018	Dienstag, 29.05.2018	Mittwoch, 30.05.2018	Donnerstag, 31.05.2018	Freitag, 01.06.2018	Samstag, 02.06.2018	Sonntag, 03.06.2018
Am Morgen	<p>08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: NIA - Die Basis - achtsame Füße mit Regina Matsch Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Yoga-Slow-Flows zur Kräftigung mit Karin Ratte Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Vinyasa Yoga-Flow mit Karin Ratte Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum 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>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Yin-Yoga zur Herzöffnung mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Anti-Stress Yoga zum Mitnehmen in den Alltag mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>
	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Sanfter Start in den Tag mit Hatha-Yoga mit Sibylle Lainer Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Geführte Wanderung: Sepp Poesie Weg  Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>	<p>08.30 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Morning-Yoga-Anti-Stress mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>
Am Vormittag	<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>Klettern für Kinder &amp; Erwachsene um 14.00 Uhr Kletterwand bei der Silver Bullet Bar, Bad Gastein Information und Anmeldung +43 664 202 97 93. Preis: 40 EUR/Erw., 33 EUR/Kind</p>	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer  ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>Führung durch die Bergdestillerie ab 10.00 Uhr, Bergdestillerie Hauseben, Bad Gastein</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>	<p>Burgführungen auf der Burg Klammstein von 11.00 bis 17.00 Uhr</p>	<p>Sommereröffnung Graukogel ab 11.00 Uhr, Frühschoppen zum Saisonauftakt auf der Graukogelalm mit der Knappenmusikkapelle Böckstein</p>

Am Nachmittag	<p>Wildkräuterwanderung</p> <p>Treffpunkt: um 10.00 Uhr, Kraftwerk beim Wasserfall im Zentrum, Bad Gastein Preis: € 2,00/ Person. Es ist keine Voranmeldung notwendig.</p>	<p>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen um 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>Führungen in der Schauhöhle "Entrische Kirche" um 12.00 und 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>Brotbacken für Kinder Amoseralm, Dorfgastein</p> <p>um 12.00 Uhr Preis: € 3,00/ Kind mit Gastein Card</p>	<p>10.00 - 14.00 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Bauernkrapfen backen - "Obere Asten Alm" um 12.00 Uhr, Obere Asten Alm, Bad Gastein</p>	
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer</p> <p>um 16.00 Uhr Schinderhaus, Griespark 1, Bad Hofgastein</p>	<p>17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Kundalini-Yoga - Open Heart mit Johma Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</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 IN GASTEIN Thema: Kundalini-Yoga mit Johma Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Geführte Wanderung: Vollmondwanderung um 20.00 Uhr, Gehzeit: ca. 2 Stunden Treffpunkt: Nationalparkhaus Sportgastein Anmeldung bis zum Vortag um 16 Uhr.</p>	<p>17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Entspannende Klang-Meditationsreise mit Johma Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Yin-Yoga Anti-Stress mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Atem-Yoga für die Nerven mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>17.00 Uhr: YOGA IN GASTEIN Thema: Yogini Yoga für ein befreites Becken mit Christine Ranzinger Dauer: 90 Minuten Preis: 12 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Konzert der Philharmonie Salzburg 16.00 - 17.00 Uhr und 20.00 - 21.15 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>
		<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>
*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.							





