

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
 <p>08.00 – 09.00 Piccola corsa e camminata sulla rugiada della mattina con Wolfgang.</p>	<p>08.30 – 09.30 GAG (Glutei – Addominali - Gambe) e Stretching. con Thomas.</p>	 <p>09.00 inizio escursione Peilstein ca. 4 1/2 ore di camminata</p>	<p>10.00 - 10.40 Aqua Fitness Con Adelheid.</p>	<p>10.00 - 10.40 Aqua Fitness Con Adelheid.</p>	<p>09.00 – 09.30 GAG (Glutei – Addominali - Gambe) e Stretching. con Thomas.</p>	 <p>08.00 – 09.00 Piccola corsa e camminata sulla rugiada della mattina con Wolfgang.</p>
<p>Acqua è vita</p> <p>L'acqua pura, è naturalmente ricca d'energie vitali ed è l'elemento più importante della Terra. L'acqua regola tutte le funzioni dell'organismo, come la crescita, il metabolismo, la digestione, la circolazione eccetera. L'acqua è anche responsabile della nostra coscienza e influenza i pensieri, i sentimenti e gli umori.</p>	<p>ROSARIUM: Ora d'informazione nel centro benessere Jana e Martha le spiegheranno volentieri l'effetto dei nostri trattamenti e massaggi. Organizziamo oggi alle ore 10.00 alla reception del nostro centro benessere.</p>	 <p>Vi accompagna Wolfgang.</p> <p>Minimo partecipanti: 4 persone È necessario di avere buone e antiscivole scarpe di montagna</p>	<p>11.00 - 12.00 Ginnastica per la schiena con Adelheid. nella sala ginnastica. La tipologia degli esercizi è perfetto per migliorare le singole problematiche.</p>	<p>11.00 - 12.00 Ginnastica per la schiena con Adelheid.</p> 		<p>08.00 – 09.00 Piccola corsa e camminata sulla rugiada della mattina con Wolfgang.</p>
<p>Acqua è vita</p> <p>L'acqua pura, è naturalmente ricca d'energie vitali ed è l'elemento più importante della Terra. L'acqua regola tutte le funzioni dell'organismo, come la crescita, il metabolismo, la digestione, la circolazione eccetera. L'acqua è anche responsabile della nostra coscienza e influenza i pensieri, i sentimenti e gli umori.</p> <p><i>"L'acqua è un elemento originario della natura vivente, bilancia la vita e centro di tutto ciò che vive"</i> <i>(S. György)</i></p> 		<p>TECHNOGYM: Ora d'informazione nella palestra</p> <p>Martha le spiegherà volentieri come si utilizza i diversi attrezzi nella nostra palestra. Organizziamo oggi alle ore 14.00.</p>	<p>13.00 Nordic Walking Con Adelheid. Nordic Walking è uno sport di benessere. E' un attività dolce che tonifica la muscolatura, che è attenta a salvaguardare la corretta postura del corpo, che non affatica le articolazioni e che può essere praticata da chiunque.</p>	<p>15.00 - 16.00 <i>oppure</i> 16.00 - 17.00</p> <p>Shiatsu Con la Signora Schwarz Doris. € 69,00/ora</p> <p>17.00 - 18.00 Yoga la Signora Schwarz Doris. Più energia, più vitalità, più agilità.</p> 	<p>SEYROMIS®</p> <p>10.30 - 11.30 Ora d'informazione con Wolfgang.</p> <p>Il concetto di Seyromis é di portare in equilibrio corpo, spirito e mente.</p> <p>SHOP Venite a guardare il nostro shop! Trovate sicuramente un regalino o un ricordo delle vacanze nell'AROSEA!!!</p> 	<p>Armonizzazione del corpo, del spirito e della mente 09.30 Ora d'informazioni con Wolfgang Raffeiner (consulente per salute e naturopata)</p> <p>Terapeuta di:</p> <ul style="list-style-type: none"> SEYROMIS omeopatia fiori di Bach <p>ca. 30 min € 54,00</p>
	<p>Il sentiero dei masi Si tratta di un'escursione ad anello assai lunga, ma con poco dislivello da superare. L'andata si fa al di sopra del fondovalle passando di maso in maso sul versante soleggiato, familiarizzandosi con le colture foraggere e con gli aspetti più genuini dell'ambiente rustico locale</p> 	<p>16.00 Infuso sauna nella sauna finlandese esterna con Martha. Profumo: Abete bianco Effetto: rinforza l'organismo contro gli agenti atmosferici.</p>	<p>16.00 Infuso sauna nella sauna finlandese esterna con Martha. Profumo: Pino Mugo Effetto: rinforza l'organismo contro gli agenti atmosferici.</p>	<p>16.00 Infuso sauna nella sauna finlandese esterna con Martha. Profumo: Lemongras Effetto: attiva il metabolismo e da gioia interiore.</p>	<p>16.00 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Martha Profumo: Melissa di montagna Effetto: rinforza le difese dell'organismo.</p>	<p>10.30 – 11.30</p> <p>GAG (Glutei – Addominali - Gambe) e Stretching. con Thomas.</p>
		<p>16.00 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Martha. Profumo: Fior di fieno Effetto: contro dolori muscolari. Ottimo per le vie respiratore.</p>				

Annunciatevi per l'attività il giorno prima entro le ore 18.00