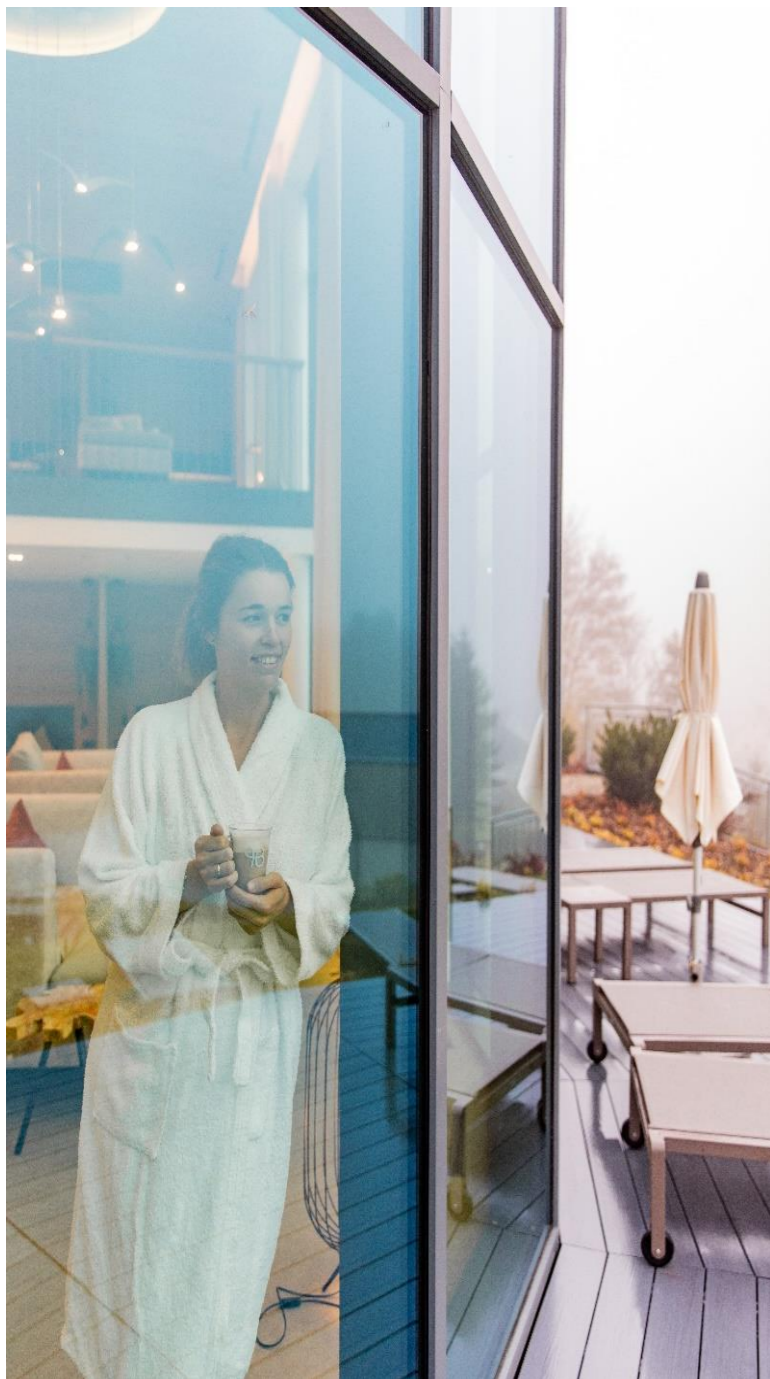




Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| KW 3 | Sonntag 12.01.2025 | Montag 13.01.2025 | Dienstag 14.01.2025 | Mittwoch 15.01.2025 | Donnerstag 16.01.2025 | Freitag 17.01.2025 | Samstag 18.01.2025 | Sonntag 19.01.2025 |
|---------|---|--|--|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 08:15 | | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | |
| 09:00 | | | oder 08:15 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | | | | | |
| 10:00 | 10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std. | 10:30 Rücken-Yoga Dauer ca. 1 Std. | 10:30 Wanderung Teilstück Dahner Felsenpfad ca. 2,5 Std. | 10:30 Pilates Dauer ca. 1 Std. | 10:30 Wanderung Rothsteigbrunnen ca. 2,5 Std. | | | Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:00 Faszien-Training Dauer ca. 1 Std. | | 12:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min. | | | | |
| 13:00 | | 13:30 Bauch-Training Dauer ca. 30 Min. | | 13:00 Rücken-Fit Dauer ca. 45 Min. | | | | |
| 14:00 | | 14:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | | 14:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | | | | |
| 15:00 | | 15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | | | 15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | |
| 16:00 | | | | | 16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant | | | |
| | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel |
| 17:00 | | | | | | | | |
| | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 Yoga-Raum: Begrüßung der Yoga- Gäste zur Yoga-Soul-Flow-Woche, ca. 45 Min., geschlossene Gruppe |

Bitte melden Sie sich für alle Sport- und Yogakurse an der Rezeption an!



| Frühstück | Mittagsimbiss | Kaffee und Kuchen | Abendessen |
|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|
| 7:30 bis 10:30 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 12:00 bis 16:30 Uhr | 18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen) |

| Öffnungszeiten: | Indoor-Vitalwelt | Outdoor-Saunainsel |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| Ruheräume | 7:00 bis 20:00 Uhr | 10:00 bis 20:00 Uhr |
| Saunen | 10:00 bis 20:00 Uhr | 10:00 bis 20:00 Uhr |
| Pools: | 7:00 bis 20:00 Uhr | |

Ausflugstipps:

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>Ausflug zur Wasgau Ölmühle in Hauenstein. Erleben Sie die Kunst der handwerklichen Öl-Gewinnung hautnah in der gläsernen Manufaktur. Führungen für unsere Hausgäste jeweils Dienstag 10:30 Uhr. Anmeldung einen Tag zuvor unter: 06392/587268 oder wasgauoelmuehle@gmail.com</p> | <p>Lust auf Abenteuer?</p> <p>Die Rätselburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein.</p> <p>Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!</p> | <p>Erkunden Sie den Dahner Felsenpfad über eine Wegstrecke von 12,3 km. Bizarre Steingebilde und eine abwechslungsreiche Routenführung machen den Premium-Wanderweg zu einem Sinnesrausch. Von Felsen zu Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn. Den Flyer mit Karte erhalten Sie gerne an der Rezeption.</p> | <p>Besuchen Sie die WAWI-Schokowelt in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch!</p> <p>Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p> | <p>Verbinden Sie Ihren Besuch im Rosengarten Zweibrücken mit einem Shopping-Trip ins Fashion-Outlet Zweibrücken, welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</p> | <p>Besuchen Sie den Erlebnispark Teufelstisch in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p> |
|--|---|--|---|--|--|

Kurs-Informationen



| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>Dance Moves</p> <p>Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p> | <p>Qigong</p> <p>Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p> | <p>Rücken Fit</p> <p>Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p> | <p>Yoga</p> <p>Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.</p> | <p>Ayurvedische Gelenkübungen</p> <p>Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p> | <p>Faszientraining</p> <p>Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p> |
| <p>Bauch/Beine/Po</p> <p>Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po</p> | <p>Figurtraining</p> <p>Ganzkörpertraining mit Gewichten</p> | <p>Stabilisationstraining</p> <p>Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p> | <p>Aqua Fitness</p> <p>Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p> | <p>Pilates</p> <p>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p> | <p>Aerial Yoga</p> |
| <p>TRX-Training</p> <p>Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.</p> | <p>Mobilitäts-Übungen</p> <p>Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.</p> | <p>Meditation</p> <p>Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.</p> | <p>Yin Meditation</p> <p>Meditation im Areal Yoga Tuch.</p> | | <p>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</p> |

