



ENERGY

## ZEITPLAN FÜR FITNESSAKTIVITÄTEN

Wir freuen uns Ihnen einen neuen Service anbieten zu dürfen. Wir laden Sie zu unseren Fitnesskursen ein. Holen Sie sich neue Kraft, Entspannung und Gesundheit für Körper und Seele

### DONNERSTAG

#### STRETCHING

Inklusive Teezeremonie.

**10:00 - 12:00**

20 Euro p.P.

#### INDIVIDUELLE KURSE UND TRAININGS

Yoga / Stretching / Pilates / Akroyoga  
Wellness Coaching (80 Euro p.P)

**12:30 - 16:30**

40 Euro p.P.  
ab 2 Personen 35 Euro p.P.

#### NIDRA YOGA & KLANGHEILUNG

Der Unterricht findet im SPA-Ruheraum  
statt. Inklusive Aromatherapie

**17:00 - 18:30**

35 Euro p.P.  
ab 2 Personen 30 Euro p.P.

### SONNTAG

#### YOGA FLOW

Inklusive Teezeremonie.

**10:00 - 12:00**

20 Euro p.P.

#### INDIVIDUELLE KURSE UND TRAININGS

Yoga / Stretching / Pilates / Akroyoga  
Wellness Coaching (80 Euro p.P)

**12:30 - 16:30**

40 Euro p.P.  
ab 2 Personen 35 Euro p.P.

#### NIDRA YOGA & KLANGHEILUNG

Der Unterricht findet im SPA-Ruheraum  
statt. Inklusive Aromatherapie

**17:00 - 18:30**

35 Euro p.P.  
ab 2 Personen 30 Euro p.P.

### FREITAG

#### PILATES

Inklusive Teezeremonie.

**10:00 - 12:00**

20 Euro p.P.

#### INDIVIDUELLE KURSE UND TRAININGS

Yoga / Stretching / Pilates / Akroyoga  
Wellness Coaching (80 Euro p.P)

**12:30 - 16:30**

40 Euro p.P.  
ab 2 Personen 35 Euro p.P.

#### NIDRA YOGA & KLANGHEILUNG

Der Unterricht findet im SPA-Ruheraum  
statt. Inklusive Aromatherapie

**17:00 - 18:30**

35 Euro p.P.  
ab 2 Personen 30 Euro p.P.

### MONTAG

#### STRETCHING

Inklusive Teezeremonie.

**10:00 - 12:00**

20 Euro p.P.

#### INDIVIDUELLE KURSE UND TRAININGS

Yoga / Stretching / Pilates / Akroyoga  
Wellness Coaching (80 Euro p.P)

**12:30 - 16:30**

40 Euro p.P.  
ab 2 Personen 35 Euro p.P.

#### NIDRA YOGA & KLANGHEILUNG

Der Unterricht findet im SPA-Ruheraum  
statt. Inklusive Aromatherapie

**17:00 - 18:30**

35 Euro p.P.  
ab 2 Personen 30 Euro p.P.

### SAMSTAG

#### DAS WOCHENENDE MIT MO

**10:00 - 17:00**

Wandern durch die wunderschönen Orte Seefelds.

Das Programm enthält:  
Stretching, Mittagessen, Meditation mit Klangschalen

Wir freuen uns Ihnen bei schlechtem Wetter statt Wanderung 2 Trainings: Stretching und NIDRA Yoga anbieten zu dürfen

50 Euro p.P.

ab 2 Personen 40 Euro p.P.

#### ANMERKUNGEN

Nach der einzigartigen Methode des Trainers. Der Unterricht findet im Freien statt (wetterabhängig) oder im Yogaraum. Bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit. Wenn Sie draußen trainieren, nehmen Sie Wasser mit.

Voranmeldung ist erforderlich. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

MOUNTAINS

SEEFELD TIROL