

## Aktiv. Relax. Angebot Frühjahr 2022

Unser Aktivprogramm bieten wir Ihnen exklusiv  
als privates (Person oder Haushalt) Training / Coaching an.

30 Minuten - 50 €

60 Minuten - 90 €

- Rücken in Balance
- Mobilisation & Kräftigung
- Fit mit dem Theraband
- Faszienrolle
- Pilates
- Stretch & Relax
- Sanftes Yoga
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Achtsamkeitsmeditation
- Klangbad mit Klangschalen
- Autogenes Training / Körperreise



Terminvereinbarungen an der Spa Rezeption täglich von 10 – 20 Uhr

## **Active. Relax. Offer** **Spring 2022**

We offer you our activity programme exclusively as a private (person or household) training / coaching.

30 Minutes - 50 €

60 Minutes - 90 €

- Back in Balance
- Mobilization & Strengthening
- Fit with the Theraband
- Fascia Foamroll
- Pilates
- Stretch & Relax
- Relax Yoga
- Progressive muscle relaxation according to Jacobson
- Mindfulness meditation
- Sound bath with singing bowls
- Autogenic training / Bodyjourney



Appointments are possible at the spa reception daily from 10 a.m. - 8 p.m.