

## Wochenprogramm / Weekly program

### Montag / Monday

### Dienstag / Tuesday

### Mittwoch / Wednesday

### Donnerstag / Thursday

<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>
<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>
<b>11:10 – 11:50   Salisianum</b> <i>Balance / coordination exercise</i> Gleichgewichts- / Koordinationstraining	<b>11:10 – 11:50   GYM</b> Functional Training <i>(max. 4 Pers.)</i>	<b>11:10 – 11:50   Salisianum</b> <i>Detox Yoga</i>	<b>11:10 – 11:50   Salisianum</b> <i>Meditation „In motion and silence“</i> Meditation „In Bewegung und Stille“
<b>16:10 – 16:50   Pool</b> Wassergymnastik <i>Aqua gymnastics</i>	<b>16:10 – 16:50   Lobby</b> SUP - Einführung <i>Stand up Paddling</i> <i>(max. 3 Pers.)</i>	<b>14:55 – 16:00   Lobby   € 85</b> Kochkurs / Cooking Class <i>“Basic &amp; Pure“</i>	<b>16:10 – 16:50   Salisianum</b> <i>Yoga Nidra</i>
<b>18:30 – 20:00</b> Geführte Wanderung <i>Guided Hiking Tour</i>	<b>17:00 – 17:45   Salisianum</b> <i>Medical lecture (EN)</i>	<b>16:10 – 16:50   Lobby</b> E- Bike Einführung (max. 4 Pers.)	<b>17:00 – 17:45   Salisianum</b> <i>Nutrition lecture (EN)</i>

## Wochenprogramm / Weekly program

	<p><b>17:45 – 18:30   Salisianum</b> <i>Arzt-Vortrag (D)</i></p> <p><b>17:45 – 19:30   Lobby</b> Sport Spanner Verkaufsausstellung <i>Shopping in the lobby, sports – and outdoor clothing “Sport Spanner”</i></p>	<p><b>17:00 – 17:45   Salisianum</b> Psychological Lecture <i>“Brain-Gut-Connection” (EN)</i></p> <p><b>17:45 – 18:30   Salisianum</b> Psychologie-Vortrag <i>“Darm-Hirn-Verbindung“ (D)</i></p>	<p><b>17:45 – 18:30   Salisianum</b> <i>Ernährungsvortrag (D)</i></p>
--	--	--	---

## Wochenprogramm / Weekly program

### Freitag / Friday

### Samstag / Saturday

### Sonntag / Sunday

<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:00 – 07:25   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>09:00 – 12:00</b> Geführte Wanderung <i>Guided Hiking Tour</i>
<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>07:30 – 07:55   Salisianum</b> Aktiver Start in den Tag / <i>Active start into the day</i>	<b>11:00 – 12:00   Lobby   € 45</b> Pferde - Kutschenfahrt <i>Horse Carriage Ride</i>
<b>11:10 – 11:50   Salisianum</b> Yoga	<b>11:10 – 11:50   Salisianum</b> <i>Yoga Nidra</i>	
	<b>13:00– 13:30   Salisianum</b> Feldenkrais ATM „awareness through movement“	
	<b>13:30– 14:00   Salisianum</b> Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“	<b>14:20 – 17:00   Lobby   € 100</b> Fahrt nach Hallstatt mit Führung <i>Guided Tour to Hallstatt</i> (min. 4 Pers.)
	<b>14:20 – 17:00   Lobby   € 100</b> Fahrt nach Bad Ischl mit Stadtführung und Möglichkeit zum Einkaufen <i>Guided Tour to Bad Ischl and occasion</i> <i>for shopping</i>	

### Inspiration

Eine Hand aufs Herz und eine Hand auf den Bauch legen. Lange und tief einatmen, dabei bis 4 zählen.

Die Luft für einen Moment anhalten.

Ausatmen und dabei wieder bis 4 zählen.

10 Durchgänge  
 Zentriert & Harmonisiert

*One hand onto the heart and one hand onto the Belly. Inhale deeply while counting to 4.*

*Hold the Breath for a Moment.*

*Exhale while counting to 4.*

10 rounds.  
 Centers & harmonises

## Wochenprogramm / Weekly program

<p><b>19:00 – 20:00   Lobby   € 45</b></p> <p>Pferde - Kutschenfahrt</p> <p><i>Horse Carriage</i></p>	<p><b>18:30 – 20:30   Lobby</b></p> <p><i>Geführte Wanderung</i></p> <p><i>Guided Hiking Tour</i></p>	
---	---	--

Sie können sich bis einen Tag vor dem Kurs an beiden Rezeptionen anmelden.

Abmeldungen am selben Tag bzw. Nichterscheinen werden in Rechnung gestellt.

*You can register at least one day ahead of your class at one of our receptions.*

*Cancellations made on the same day and no-shows will be charged for.*