FARMHOUSE

TORGGLER HOF

Wochen-*programm*

vom 09.11. bis 15.11.

MO *09.11.*

08.15 - 09.15
Rückengymnastik *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.30 - 10.30
Betreutes Training an den neuen Fitnessgeräten im Fitnessraum *mit Daniela*
Holen Sie sich dabei auch die besten Wandertipps

10.30 – 11.30
Functional Fitness Workout *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

16.00 – 17.30
Stockbrot am Lagerfeuer *mit Margie**
(Treffpunkt Gemüsegarten)

16.30 & 17.30
Saunaaufguss *mit Benni*
(Treffpunkt finnische Sauna)

18.15
Salzpeeling im Dampfbad

21.15
Kellergeschichten *mit Martin**
(Treffpunkt Hofladen)

DI *10.11.*

08.00 - 09.00
Hatha Yoga *mit Tobi**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.10 – 09.50
Mantra Klangentspannung *mit Tobi**
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30
Saunaaufguss *mit Petra*
(Treffpunkt finnische Sauna)

18.00 & 21.15
Pinzgauer Fahrt *mit Sepp*

MI *11.11.*

08.15 - 09.15
Pilates Flow *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.30-10.00
Betreutes Training an den neuen Fitnessgeräten im Fitnessraum *mit Daniela*
holen Sie sich dabei auch die besten Wandertipps

09.30
Herbstwanderung über das sonnige Salten-Hochplateau *mit Steffi**
(Treffpunkt Rezeption)

10.00 – 11.00
Tabata Zirkeltrainig *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

15.30
Weinverkostung mit *unserem Sommelier**
(Treffpunkt Hofladen – Preis € 50,00 pP)

16.30 & 17.30
Saunaaufguss *mit Steffi*
(Treffpunkt finnische Sauna)

18.15
Kaffeepeeling im Dampfbad

DO *12.11.*

08.00 - 09.00
Deep Slow Yoga *mit Tobi**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.10 – 09.50
Mantra Klang Entspannung *mit Tobi**
(Treffpunkt Yogaraum)

15.00
Blumenatelier *mit Martina**
(Treffpunkt Hofladen – Preis € 68,00 pP)

16.30 & 17.30
Saunaaufguss *mit Steffi*

18.00 & 21.15
Pinzgauer Fahrt *mit Sepp*

FR *13.11.*

08.15 - 09.15
Pilates für den Rücken *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.30-10.30
Betreutes Training an den neuen Fitnessgeräten im Fitnessraum *mit Daniela*

10.30 – 11.30
Mobility & Bodystretch *mit Daniela**
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30 | 16.40 & 17.40
Saunaaufguss in der finnischen Sauna und in der Bio-Sauna *mit Benni & Rudy*

17.30 – 20.00
Aperitivo & *Cocktailbar*
(Treffpunkt: Hofladen)

18.00 & 21.15
Pinzgauer Fahrt *mit Sepp*

18.15
Zuckerpeeling im Dampfbad

SA *14.11.*

08.00 - 08.45
Move & release *mit Silvia**
(Treffpunkt Yogaraum)

09.00 – 09.45
Klangschalenmeditation *mit Silvia**
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30 | 16.40 & 17.40
Saunaaufguss in der finnischen Sauna und in der Bio-Sauna *mit Benni & Rudy*

21.15
Winzertalk *mit der Kellerei Schreckbichl**
(Treffpunkt Hofladen – Preis € 20,00 pP)

SO *15.11.*

08.00 – 09.00
Yoga Flow *mit Melanie**
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30
Saunaaufguss *mit Rudy*

18.15
Salzpeeling im Dampfbad

*mit Anmeldung