

FARMHOUSE

TORGGLER  
HOF



# Wochen- *programm*

*vom 15.06. bis 21.06.*



## MO 15.06.

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)

15.00

Druckwerkstatt mit Martina\*  
(Treffpunkt Rezeption – Preis € 68,00 pP)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni  
(Treffpunkt finnische Sauna)

18.00 & 21.00

Pinzgauer Fahrt mit Sepp

18.15

Joghurtpeeling im Dampfbad

21.15

Kellergeschichten mit Martin\*  
(Treffpunkt Hofladen)

## DI 16.06.

08.00-09.00

Hatha Yoga mit Tobi\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

09.20-10.00

Mantra Klangentspannung mit Tobi\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Petra  
(Treffpunkt finnische Sauna)

17.00

Hoftour mit Maria und Christian\*  
(Treffpunkt Rezeption)

18.00 & 21.00

Pinzgauer Fahrt mit Sepp



## MI 17.06.

08.15-09.15

Pilates Mobility Flow 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

09.00

Wanderung Almidylle pur: Über die  
Valseralp zum Fagslsee mit Steffi\*  
(Treffpunkt Rezeption)

10.30- 11.30

Tabata Zirkeltrainig mit Daniela\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

15.30

Weinverkostung mit unserem Sommelier\*  
(Treffpunkt Rezeption – Preis € 50,00 pP)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Steffi  
(Treffpunkt finnische Sauna)

18.15

Salzpeeling im Dampfbad

## DO 18.06

08.00-09.00

Deep Slow Yoga mit Tobi\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

09.20-10.00

Mantra Klang Entspannung mit Tobi\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Steffi

17.00 - 19.00

Schokospieß & Seifenspaß mit Margie\*  
(Treffpunkt Eingang Gästehäuser)



## FR 19.06.

08.15-09.15

Pilates für den Rücken 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

10.30 - 11.30

Mobility & Bodystretch mit Daniela\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni

18.00 & 21.00

Pinzgauer Fahrt mit Sepp

18.15

Kräuterpeeling im Dampfbad

ab 17.30

Aperitivo & Cocktailbar  
(je nach Witterung unter der Trauerweide  
oder im Hofladen)

## SA 20.06.

16.00-17.00

Evening Flow mit Melanie\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni

21.15

Sommelierstark mit Tobi\*  
(Treffpunkt Hofladen - Preis € 20,00 pP)

## SO 21.06.

08.00 - 09.00

Vinyasa Yoga mit Magdalena\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

09.20 - 10.00

Progressive Muskelentspannung  
mit Magdalena\*  
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Rudy

18.15

Zuckerpeeling im Dampfbad

\*mit Anmeldung