

FARMHOUSE

TORGGLER
HOF



Wochen- *programm*

vom 20.04 bis 26.04.



MO 20.04.

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

Tabata Zirkeltrainig mit Daniela*
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni
(Treffpunkt finnische Sauna)

17.00

Stockbrot am Lagerfeuer*
(Treffpunkt Gemüsegarten)

18.15

Joghurtpeeling im Dampfbad

21.15

Winzertalk mit der Kellerei Kornell*
(Treffpunkt Rezeption – Preis € 20,00 pP)

DI 21.04.

08.00-09.00

Hatha Yoga mit Tobi*
(Treffpunkt Yogaraum)

09.20-10.00

Mantra Klangentspannung mit Tobi*
(Treffpunkt Yogaraum)

16.30 & 17.30

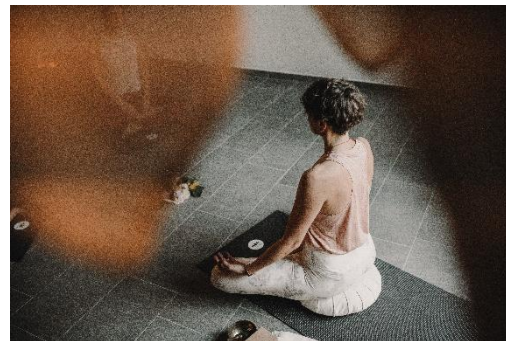
Saunaaufguss mit Petra
(Treffpunkt finnische Sauna)

17.00

Hoftour mit Maria und Christian*
(Treffpunkt Rezeption)

18.00 & 21.00

Pinzgauer Fahrt mit Sepp



MI 22.04.



10.00

Panoramablicke am Marlinger
Höhenweg mit Steffi*
(Treffpunkt Rezeption)

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

18.00 & 21.00

Pinzgauer Fahrt mit Sepp

DO 23.04.

08.00-09.00

Deep Slow Yoga mit Tobi*
(Treffpunkt Yogaraum)

09.20-10.00

Mantra Klang Entspannung mit Tobi*
(Treffpunkt Yogaraum)

15.00

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

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Steffi

21.15

Kellergeschichten mit Martin*
(Treffpunkt Rezeption)



FR 24.04



08.15-09.15

Pilates für den Rücken mit Daniela*

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*

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni

18.15

Zuckerpeeling im Dampfbad

SA 25.04

16.00 – 17.00

Hatha Yoga mit Silvia*

17.20-18.00

Klangschalenmeditation mit Silvia*

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Benni

ab 18.00

Feierabend im Hofladen
Aperitivo & Cocktailbar
(Hofladen)

SO 26.04.

08.00 – 09.00

Vinyasa Yoga mit Magdalena*

09.20 – 10.00

Progressive Muskelentspannung
mit Magdalena*

16.30 & 17.30

Saunaaufguss mit Rudy

18.15

Salzpeeling im Dampfbad

*mit Anmeldung