

Plan your Week



Consigli e informazioni utili direttamente sul vostro smartphone
my.schwarzschiemied.com

DO 08.12.

LU 09.12.

MA 10.12.

ME 11.12.

GIO 12.12.

VE 13.12.

SA 14.12.

DO 15.12.

▲ 8:30-9:30
Functional training
con Samantha
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
Gentle wake up yoga
con Stefanie
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
Power vinyasa
con Hanni
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
Detox yoga
con Stefanie
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
Vinyasa flow
con Kathrin
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
**Gentle yoga
meets vocal yoga**
con Stefanie
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

▲ 7:30-8:30
Breath and flow
con Stefanie
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

▲ 8:30-9:30
Functional training
con Samantha
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

● 15:30-16:10
Soundbath
Prezzo: 20,00 euro
CON REGISTRAZIONE

▲ 16:30-17:30
Yin Yoga
con Stefanie
CON REGISTRAZIONE

■ 9:30-16:00
Escursione guidata
con Heinrich
CON REGISTRAZIONE

▲ 9:00-10:00
Pilates
con Anna
CON REGISTRAZIONE

● 15:00-15:40
Soundbath
Prezzo: 20,00 euro
CON REGISTRAZIONE

■ 9:30-16:00
Escursione guidata
con Heinrich
CON REGISTRAZIONE

▲ 17:45-18:45
Yoga: i 5 tibetani
con Naomi
CON REGISTRAZIONE

▲ 18:00-19:00
Dance your inner wave
con Stefanie
Prezzo: 15€
CON REGISTRAZIONE

▲ 17:45-18:45
Slow flow
con Kathrin
CON REGISTRAZIONE

▲ 17:45-18:45
Yin yoga
con Stefanie
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

▲ 17:45-18:45
Yin e suono
con Kathrin
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

▲ 11:00-12:00
Lifting face massage
con Stefanie
Prezzo: 20€
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

● 17:00-20:00
Christmas Cheer
con Aux Habibi
@1477Reichhalter

▲ 17:45-18:45
Evening session
con Stefanie
nella sala relax
CON REGISTRAZIONE

● dalle ore 21:00
Jazz piano session
con Christian
Kuppelwieser
nella lobby

▲ **move:** inside & outside ● **enjoy:** music, talks & readings ■ **explore:** go out & find out

* Registrazione presso la reception
Un ora di YOGA á persona é inclusa al giorno
Per l'escursione calcoliamo 8,00 Euro á persona