

Programm Aktivwochenende 18. – 20.10.2019

Freitag, 18.10.2019

- ab 15:00 Uhr Zimmer bezugsbereit
- 15:30 Uhr Begrüßungsrunde
- 16:00 – 17:00 Uhr Faszientraining *☞ Faszien in Bewegung*
- anschließend Zeit für Wellness & Spa
- 19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 19.10.2019

- 07:00 - 07:20 Uhr Morgenmeditation *☞ Klar & fokussiert in den Tag starten!*
- 07:30 – 08.15 Uhr bodyART Energie *☞ Erwecke die Energie in dir!*
- 08:30 - 09:30Uhr Frühstück
- 10:00 -13:00 Uhr Outdoor & Picknick in der Natur des Montafons *☞ Lass dich überraschen!*
- 14:00 – 15:00 Uhr Stretching *☞ Geschmeidigkeit erleben!*
- 15:15 – 16:00 Uhr Flexibar *☞ BEWEG dich & spür DICH!*
- 16:15 – 17:15 Uhr bodyART Flow *☞ Körpergenuss pur*
- ab 17:30 Uhr Zeit für Wellness & Spa
- 19:30 Uhr Abendessen

Sonntag, 20.10.2019

- 07.00 – 07:20 Uhr Morgenmeditation / Aufmerksamkeitstraining *☞ Finde deinen Fokus!*
- 07:30 – 08:15 Uhr Faszientraining *☞ Für Frühaufsteher & Langschläfer – Erwache!*
- 08:30 Uhr – 09:30 Frühstück
- 10:00 – 10:45 Uhr Brainfitness *☞ Bleibe fokussiert!*
- 11:00 – 12.00 Uhr Bodyforming *☞ Fit & gutgelaunt für die neue Woche!*
- 12.15 Uhr Abschluss

Das Programm bietet dir viele verschiedene Möglichkeiten, dich körperlich & mental zu aktivieren. Suche dir deine Favoriten aus und genieße die Herausforderungen. Im Gegenzug bietet die das Sporthotel Silvretta – Montafon einen tollen Wellnessbereich, in dem du dich vollkommen entspannen und verwöhnen lassen kannst. Sieh dieses Wochenende als einen Kurzurlaub für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist und genieße! Ich freue mich sehr, wenn du dabei bist!

Änderungen vorbehalten!