

# WOCHENPROGRAMM

## Sonntag, 20. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und  
Einführungsvortrag bleib JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 Workshop zum Thema „Richtig kauen“ für die Fasten-Gäste


## Montag, 21. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 08:30 – 09:30 Progressive Muskelentspannung
- 09:30 – 10:00 Einführung in den Fitnessraum
- 10:00 – 11:00 Aroma Medical Yoga
- 16:00 – 17:00 Workshop bleib JUNG Kulinarik
- 19:00 – 20:00 Arztvortrag – Osteopathie

## Dienstag, 22. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 13:30 – 14:00 Aquagymnastik
- 16:00 – 18:00 Grundrezepte mentaler Gesundheit
- 19:00 – 20:00 Fantasiereise

## Mittwoch, 23. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
  - 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
  - 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und  
Einführungsvortrag bleib JUNG Methode
  - 16:00 – 16:30 Workshop zum Thema „Richtig kauen“ für die  
Fasten-Gäste
- 

## Donnerstag, 24. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 09:30 – 10:00 Einführung in den Fitnessraum
- 10:30 – 11:30 Nordic Walking
- 15:00 – 16:00 Yoga im Berg

## Freitag, 25. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 15:00 – 16:00 „Pause. Rest. Be“ – YIN YOGA /NIDRA

## Samstag, 26. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 10:00 – 11:00 Ausdauertraining in der Natur

## Sonntag, 27. November

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und Einführungsvortrag bleib JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 Workshop zum Thema „Richtig kauen“ für die Fasten-Gäste

