

WOCHENPROGRAMM

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


Montag, 28. 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

Dienstag, 29. 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, 30. 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
 - 19:00 – 20:00 Arztvortrag – Schlafstörung, ist Schnarchen gefährlich?
- 

Donnerstag, 01. Dezember

- 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
- 13:30 – 14:30 Nordic Walking
- 15:00 – 16:00 Yoga im Berg

Freitag, 02. Dezember

- 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, 03. Dezember

- 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, 04. Dezember

- 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

