



SCHLOSSPARK MAUERBACH

Entspannen Sie mit den vier Elementen, Wasser, Erde, Luft und Feuer im Schlosspark Mauerbach. Unsere Aktivtrainer führen Sie durch ein spannendes Programm.

Aktivprogramm am Freitag:

Aquagymnastik mit Anna

Leichte Bewegungs- und Mobilisationsübungen mit der Kraft des Wassers.

Treffpunkt: Spa Rezeption

Uhrzeit: 15:30 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Candlelight Stretching mit Anna

In einer entspannten Candlelight-Atmosphäre die Gedanken ziehen lassen und mit sanften Dehn- und Achtsamkeitsübungen den eigenen Körper spüren und die Verbindung zum Inneren Selbst aufbauen

Treffpunkt: Hauptrezeption

Uhrzeit: 17:00 Uhr – ca. 17:45 Uhr



Aktivprogramm am Sonntag:

Active Morning Walk mit Anna

Die ersten Sonnenstrahlen des Morgens genießen, den Morgentau auf den Blättern beobachten, das Erwachen der Natur bewundern.

Treffpunkt: Hauptrezeption

Uhrzeit: 08:00 Uhr – ca. 08:45 Uhr

Aquagymnastik mit Anna

Leichte Bewegungs- und Mobilisationsübungen mit der Kraft des Wassers.

Treffpunkt: Spa Rezeption

Uhrzeit: 09:30 Uhr – ca. 10:00 Uhr

Workout mit Anna

Ganzkörperworkout mit Eigengewicht oder zusätzlichen Leichtgewichten bis max. 1,5 KG. Krafttraining und Mobilisationsübungen.

Treffpunkt: Hauptrezeption

Uhrzeit: 11:30 Uhr – ca. 12:00 Uhr

