



Beauty-Specials im Thermenparadies

An unserer Beauty-Bar und vor den Dampfbädern verwöhnen wir Sie täglich mit traumhaften Angeboten rund um das Thema Schönheit. Freuen Sie sich in der Vitalwoche auf besonders vielfältige Specials, die Sie strahlend schön in den Frühling starten lassen.

BEAUTY-MASKEN

Spüren Sie die einmalige Wirkung unserer auf den Hauttypen abgestimmten Gesichtsmasken. Die duftende Orangenblüten-Maske sowie weitere Beauty-Highlights verleihen Ihrer Haut einen einzigartigen Glow.

12.20 | 14.20 | 16.20 |
18.20 | 21.20 (nur Do.+Fr.)

SCHÖNHETSTIPP: Aloe Vera-Haarmaske
Die exklusive Aloe-Vera-Maske sorgt für glänzendes und geschmeidiges Haar sowie eine gesunde Kopfhaut.

SALZPEELINGS

Unser Salzpeeling aus feinkörnigem Meersalz wirkt durchblutungsfördernd und regt den Stoffwechsel an. Das Peeling wird vom Aktiv-Team direkt vor den Dampfbädern ausgegeben.

10.20 | 11.20 | 13.20
15.20 | 17.20
19.20 | 20.20

Aufgussprogramm im Vitalbad & den Saunen

Während der Vitalwoche vom 1. bis 5. April sorgen thematisierte Aufguss-Highlights, entspannende Meditations-Specials und pflegende Beautyangebote für unvergleichliche Wohlfühlmomente.

ZEIT	AKTION	ORT
10.30	Duftreise durch Italien	Römer-Sauna (65° C)
11.20	Backe backe Oliven-Ciabatta	Backhäusle (60° C)
11.30	Meditation ,Reise durch die Provence'	Zirbelstube
12.20	Beauty-Special ,Detox-Maske'	Blaue Grotte (45° C)
14.20	Beauty-Special ,Detox-Maske'	Blaue Grotte (45° C)
15.20	Backe backe Oliven-Ciabatta	Backhäusle (60° C)
16.20	Beauty-Special ,Detox-Maske'	Blaue Grotte (45° C)
16.30	Blüten-Zeremonie	Alhambra (65° C)
18.20	Beauty-Special ,Detox-Maske'	Blaue Grotte (45° C)
21.20	Beauty-Special ,Detox-Maske' (Do.+Fr.)	Blaue Grotte (45° C)
21.20	Knoblauch-Aufguss (Mo.-Mi.)	Strandsauna (95° C)
22.20	Knoblauch-Aufguss (Do.+Fr.)	Strandsauna (95° C)

Eine Übersicht unseres regulären Aufgussprogramms erhalten Sie an den Saunatafeln. Programmänderungen vorbehalten.

PROGRAMMBESCHREIBUNG

Backe backe Oliven-Ciabatta	Ein duftendes Stück Oliven-Ciabatta erwartet Sie bei der Aktion im Backhäusle.
Beauty-Special ,Detox-Maske'	Erleben Sie die reinigende und pflegende Wirkung der Detox-Maske.
Blüten-Zeremonie	Freuen Sie sich bei der Blüten-Zeremonie auf traumhafte Aromen und sanfte Klänge.
Duftreise durch Italien	Spüren Sie bei der Duftreise mit mediterranen Düften das Gefühl des ,La dolce vita'.
Knoblauch-Aufguss	Genießen Sie beim Knoblauch-Aufguss den Duft von frischem Knoblauch-Baguette.
Meditation ,Reise durch die Provence'	Bei einer geführten Klangschalen-Meditation laden wir Sie ein zu einer Reise durch die Provence.



Vitalwoche

Fit & schön in den Frühling

vom 1. - 5. April 2019

AKTIV- UND AUFGUSSPROGRAMM

Aktionsprogramm im Thermenparadies

Freuen Sie sich während der Vitalwoche vom 1. bis 5. April auf eine einzigartige Vielfalt an kostenlosen Verwöhnprogrammen. An den dunkelblau hinterlegten Terminen erwarten Sie abwechslungsreiche Aktiv-, Beauty- und Entspannungsangebote sowie Vorträge zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Vitalität.



TAG	ZEIT	AKTION	ORT
Mo Di Mi Do Fr			
1 2 3 4 5	10.45	Qi Gong	RuheOase
1 2 3 4 5	11.00	Aqua Zumba	Thermenbecken
1 2 3 4 5	11.00	Wassergymnastik	Thermenbecken
1 2 3 4 5	11.30	Seh- & Gedächtnistraining	RuheOase
1 2 3 4 5	11.30	Qi Gong	RuheOase
1 2 3 4 5	11.30	Yoga	Aktionsfläche
1 2 3 4 5	12.00	Aqua B-out splash	Thermenbecken
1 2 3 4 5	12.00	Wassergymnastik	Thermenbecken
1 2 3 4 5	12.00	Aqua Zumba	Thermenbecken
1 2 3 4 5	12.00	Aqua Fit	Thermenbecken
1 2 3 4 5	12.45	Entspannungs-Special	Salzstadl
1 2 3 4 5	12.45	Gesunde Wirbelsäule	RuheOase
1 2 3 4 5	12.45	Ernährung mit Schüsslersalzen	RuheOase
1 2 3 4 5	12.45	Homöopathie	RuheOase
1 2 3 4 5	13.00	Bauch-Beine-Po	Aktionsfläche
1 2 3 4 5	13.00	Vital-Parcours-Spezial	Vital-Parcours
1 2 3 4 5	13.00	Pilates	Aktionsfläche
1 2 3 4 5	13.00	Functional Flow	Aktionsfläche
1 2 3 4 5	14.00	Wassergymnastik	Thermenbecken
1 2 3 4 5	14.00	Aqua B-out splash	Thermenbecken
1 2 3 4 5	14.45	Entspannungs-Special	Salzstadl
1 2 3 4 5	15.00	Progressive Muskelentspannung	RuheOase

Mo Di Mi Do Fr					
1 2 3 4 5	15.00	Energie & Balance mit Basischer Ernährung	RuheOase		
1 2 3 4 5	15.00	Heilsames Singen	RuheOase		
1 2 3 4 5	15.15	Vital mit Wildkräutern Teil 1	RuheOase		
1 2 3 4 5	15.45	Atme das Glück	RuheOase		
1 2 3 4 5	15.45	Yoga Nidra	RuheOase		
1 2 3 4 5	16.00	Wassergymnastik	Thermenbecken		
1 2 3 4 5	16.00	Vital mit Wildkräutern Teil 2	RuheOase		
1 2 3 4 5	16.00	Entschlacken mit Frühlingwildkräutern	RuheOase		
1 2 3 4 5	17.30	Yoga	Aktionsfläche		
1 2 3 4 5	18.00	Wassergymnastik	Thermenbecken		
1 2 3 4 5	20.00	Wassergymnastik	Thermenbecken		
1 2 3 4 5	22.00	Wasserentspannung	Thermenbecken		

Kurs- und Aktionsbeschreibung

AKTION	BESCHREIBUNG
Aqua B-out splash	Bei diesem Workout werden die Muskeln mit funktionellen Kraft- und Ausdauerübungen zum Glühen gebracht.
Aqua Fit	Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor.
Atme das Glück	Lernen Sie mit Stimmtherapeutin Amelie Haug, wie Sie durch die richtige Atmung Ihren Organismus entspannen.
Aqua Zumba	Tanzen Sie zu lateinamerikanischen Rhythmen durch das Wasser. Hier sind Spaß und gute Laune garantiert.

Änderungen vorbehalten.

Bauch-Beine-Po	Effektives Training zur Stärkung von Bauch, Beinen und Po mit Trainerin Yvonne Nerfing.
Energie & Balance mit basischer Ernährung	Einführung in das Thema 'Basische Ernährung' mit Heilpraktikerin Daniela Schäffler.
Entschlacken mit Frühling-Wildkräutern	Möchten Sie mit heimischen Wildkräutern entschlacken? Heilpraktikerin Daniela Schäffler zeigt Ihnen, wie es geht.
Entspannungs-Special	Tiefenentspannung garantieren die geführten Meditationen im einzigartigen Ambiente des Salzstadls.
Ernährung mit Schüsslersalzen	Homöopathische Tipps zum Thema 'Ernährung mit Schüsslersalzen' mit Heilpraktikerin Monika Neumayer.
Functional Flow	Freuen Sie sich auf eine Kombination aus kraftvollen, dynamischen und fließenden Bewegungen.
Gesunde Wirbelsäule	Heilpraktikerin Monika Neumayer informiert, wie Sie Rückenbeschwerden lindern können.
Heilsames Singen	Spüren Sie den positiven, wissenschaftlich belegten Effekt des gemeinsamen Singes auf Ihr Immunsystem und Wohlbefinden.
Homöopathie	Einführung in die homöopathische Notfallapotheke.
Pilates	Training für eine gute Haltung und einen straffen Bauch.
Progressive Muskelentspannung	Entspannen Sie unter Anleitung von Yogalehrerin Amelie Haug Ihre Muskeln und lösen Sie damit Anspannungen.
Qi Gong	Bringen Sie mit Qi Gong-Trainerin Katrin Satzger Ihre Lebensenergie zum Fließen.
Seh- & Gedächtnistraining	Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Seh- und Gedächtniskraft mit Heilpraktikerin Monika Neumayer.
Vital mit Wildkräutern Teil 1	Geballte Vitamine und Mineralstoffe - Die zertifizierte Kräuter-Pädagogin Elfi Seifert informiert zum Thema 'Frühling-Wildkräuter'.
Vital mit Wildkräutern Teil 2	Im Praxisteil stellen Sie mit Elfi Seifert eine Wildkräuter- und Blütenbutter sowie ein Wildkräuter-Peeling her.
Vital-Parcours-Spezial	Informationen zur Wirkung und optimalen Anwendung unseres Vital-Parcours erhalten Sie von unserem Aktiv-Team.
Wassergymnastik	Gelenkschonende Gymnastik im großen Thermenbecken.
Wasserentspannung	Lassen Sie sich durch das warme Thermalheilwasser treiben.
Yoga	Harmonisieren Sie mit Manuela Merz Körper und Geist.
Yoga Nidra	Yogalehrerin Amelie Haug begleitet Sie in die Tiefenentspannung um auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene vollkommen abzuschalten.