

Aktiv & Fit für alle – Meditation, Yoga & Co.

Ins Miraverde Bad Hall kommen, unkompliziert und einfach die persönliche Auswahl aus dem Aktivprogramm treffen, mitmachen und mit dem Aktivpass 10 + 1 gratis profitieren.

Aktiv in den Morgen

Der Start in den Tag beginnt träge und die Müdigkeit steckt noch in den Knochen? Übungen kennenlernen, die dabei unterstützen, voller Energie und gut gelaunt in den Tag zu starten. Keine Sorge, beim aktiven Erwachen gerät man nicht ins Schwitzen. Angenehme Übungen aus Yoga, Qi Gong und Kinesio- logie bringen den Kreislauf in Schwung.

- bei Schönwetter im Freien /
bequeme Kleidung

Wochenstart – Yoga & Partner Yoga

Yoga ist ein zeitloses Rezept für eine gesündere Lebensweise, es wird Stress reduziert, neue Kraft gewonnen und ge- lehrt auf die Signale seines Körpers zu achten. Atmung ist auch ein wesentlicher Teil der Asana, lässt die Lebensenergie wieder fließen und inneres Gleichgewicht finden. Ob die kraftvolle Yoga-Figur „Der Krieger“ oder der „Sonnengruß“ am Morgen – Yoga führt zu mehr Gelassen- heit, Vitalität und Selbstbewusstsein.

Tipp: Partner – Yoga zu zweit erleben!

- bei Schönwetter im Freien /
bequeme Kleidung

Starker Rücken

Die Wirbelsäule ist stabil und zugleich be- weglich. Sie hält uns einerseits aufrecht, andererseits können wir den Rücken stark krümmen. Dadurch ist die Wirbel- säule vielseitig belastbar - allerdings nur, wenn man sich bewusst ist, was dem Rücken nutzt und was ihm schadet. Ge- zielte Übungen sollen den Rücken stärken um die optimale Rückengesundheit zu erreichen.

- bequeme Kleidung

Nachmittagsmeditation

Die Gedanken sind frei ... doch sind sie auch „ruhig“? Durch gezielte Entspan- nungstechniken und Atemübungen wird ermöglicht, körperliche und seelische Stabilität zu finden. Bewusstes Training um Stress und Einflüsse von außen zu verarbeiten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dies kann völlig neue Perspektiven eröffnen.

- bequeme Indoorkleidung

Jetzt
entdecken!



Der Aktivpass 10 + 1 gratis

Ihre Vorteile:

- freie Auswahl vom Aktivprogramm
- 10 x teilnehmen – **1 x Aktiv-
programm oder 1 x Frühstück
gratis**
- kein Ablaufdatum - Pass behält
Gültigkeit, auch wenn Sie nicht
wöchentlich teilnehmen

So funktioniert's:

- den Aktivpass erhalten
Sie beim ersten Termin
- Aktivprogramm auswählen
und bis zum Vorabend im Hotel
Miraverde anmelden
- Aktivpass immer mitbringen
- Teilnahme nach der Einheit an
der Hotelrezeption bezahlen und
im Pass stempeln lassen

Treffpunkt für alle Programme:

- Hotel Miraverde Lobby –
10 min vor Beginn

Die aktuellen Preise finden Sie auf
www.eurothermen.at oder QR-Code
scannen.

EurothermenResort Bad Hall
Hotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall
Tel.: +43 (0) 7258 799-6600
miraverde@eurothermen.at
www.eurothermen.at

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 9.30 Uhr „Aktiv in den Morgen“	9.00 – 10.00 Uhr Wochenstart - Yoga	8.30 – 9.30 Uhr „Starker Rücken“	9.00 – 10.00 Uhr Yoga	8.30 – 9.30 Uhr „Aktiv in den Morgen“ (Outdoor)	8.30 – 9.30 Uhr „Aktiv in den Morgen“ (Outdoor)
		14.00 – 15.00 Uhr Nachmittagsmeditation		16.00 – 17.00 Uhr Partner - Yoga	Änderungen vorbehalten