


# HolisticLife Aktiv

Sonntag, 06. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
06:15	<b>Operation Sunrise</b> Sonnenaufgangswanderung mit Marc Traubel	2 Std.	HotelLobby
08:00	<b>SunriseYoga</b> mit Georg	60 Min.	WeitBlick
09:30	<b>Erntedank-Gottesdienst</b> Heilige Messe		Pfarrkirche
ab 14:30	<b>SaunaDetoxRituale</b> mit Christian		SaunaHaus
16:00	<b>SunSetYoga</b> mit Esther 	60 Min.	WeitBlick
ab 18:15	<b>Einladung zum LebensESSENzApero</b> mit Gertrud Hiemer-Haslach, die Sie auch musikalisch zum...	30 Min.	HotelLobby
18:45	...6-Gang- <b>LebensESSENzMenü</b> unterhält.		Restaurant Stuben


Montag, 07. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
08:00	<b>SunriseYoga</b> mit Birgit	60 Min.	WeitBlick
14:00	<b>Wanderung</b> mit Marc Traubel im Naturpark Nagelfluhkette <b>Level:</b> mittel	3-4 Std.	HotelLobby
14:00	<b>E-Bike Schnupperkurs</b> mit Christian Böhm	3 Std.	Traubels Garten
ab 14:30	<b>SaunaDetoxRituale</b> mit Christian		SaunaHaus
17:00	<b>TeeStunde</b> mit Stefan Wieland 	60 Min.	Kräuterei
17:00	<b>SunsetYoga</b> mit Esther	60 Min.	WeitBlick


\* bei diesem Programmpunkt können Kosten anfallen



## Dienstag, 08. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
08:00	<b>SunriseYoga</b> mit Birgit	60 Min.	WeitBlick
09:00	<b>Begleitete Tour zum Sipplinger</b> Dies ist eine Wanderung der Gemeinde. Es können noch weitere Gäste aus Balderschwang mit dabei sein. Anmeldungen bitte bis Montag 16:00.	3-4 Std.	HotelLobby
ab 14:30	<b>SaunaDetoxRituale</b> mit Christian		SaunaHaus
17:00	<b>SunsetYoga</b> mit Esther	60 Min.	EinBlick
ab 18:00	<b>Verkostung von regionalen Produkten</b> mit Marc & Karl Traubel 	90 Min.	Traubels Speiss
19:00	<b>Stubenmusik</b> mit Andrea Lerpscher		Restaurant Stuben


## Mittwoch, 09. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
08:00	<b>SunriseYoga</b> mit Georg	60 Min.	WeitBlick
10:30	<b>Kräuterspaziergang</b> mit unserer <b>Kräuterhexe Sandra Südbeck</b> und anschliessende <b>Herstellung von Naturkosmetik*</b> 	2-3 Std.	HotelLobby
ab 14:30	<b>SaunaDetoxRituale</b> mit Christian		SaunaHaus
16:30	<b>SunSetYoga</b> mit Anna	60 Min.	WeitBlick
17:00	<b>Gin &amp; Tonic Tasting</b> mit Daniela*	60 Min.	Traubels Bar


\* bei diesem Programmpunkt können Kosten anfallen



## Donnerstag, 10. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität		Dauer	Treffpunkt
08:00	SunriseYoga mit Georg		60 Min.	WeitBlick
ab 14:30	SaunaDetoxRituale mit Alex			SaunaHaus
14:00	Trüffelwanderung mit Simon Schauer und seinem Hund Skadi*		3-4 Std.	HotelLobby
17:00	Hausexkursion und Lawinen-Info mit Karl Traubel		90 Min.	HotelLobby
17:00	SunsetYoga mit Esther		60 Min.	WeitBlick
21:00	Lesung mit Doris Iding		60 Min.	WeitBlick


## Freitag, 11. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität		Dauer	Treffpunkt
08:00	SunriseYoga mit Esther		60 Min.	WeitBlick
09:00	NagelfluhTour Wanderung mit Theo Schwärzler Level: mittel		4-5 Std.	HotelLobby
14:00	E-Bike Tour mit Karl Traubel*		2-3 Std.	Traubels Garten
ab 14:30	SaunaDetoxRituale mit Saniel			SaunaHaus
17:00	SunSetYoga mit Anna		60 Min.	WeitBlick
17:00	Weindegustation mit Stefan Wieland*		90 Min.	Kräuterei


\* bei diesem Programmpunkt können Kosten anfallen



## Samstag, 12. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
08:00	SunriseYoga mit Anna	60 Min.	WeitBlick
10:30	Kräuterspaziergang mit unserer Kräuterhexe Sandra Südbeck und anschliessende Herstellung von Naturkosmetik*	2-3 Std.	HotelLobby
ab 14:30	SaunaDetoxRituale mit Christian		SaunaHaus
17:00	Qi Gong mit Georg 	60 Min.	Weitblick
ab 18:00	Verkostung von regionalen Produkten mit Marc Traubel	90 Min.	Traubels Speiss

## Sonntag, 13. Oktober 2019

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Treffpunkt
08:00	SunriseYoga mit Georg	60 Min.	WeitBlick
09:30	Heilige Messe   Gottesdienst		Pfarrkirche
14:00	Wanderung mit Marc Traubel Naturpark Nagelfluhkette Level: mittel  im	3-4 Std.	HotelLobby
ab 14:30	SaunaDetoxRituale mit Christian		SaunaHaus
16:00	Faszien Training mit Michael	60 Min.	WeitBlick
ab 18:15	Einladung zum LebensESSENzApero mit Enes Ludwig, der Sie auch musikalisch zum...	30 Min.	HotelLobby
18:45	...LebensESSENz-6-Gang-Menü unterhält.		Restaurant Stuben

\* bei diesem Programmpunkt können Kosten anfallen

