



Aktiv Programm

EDELWEISS Balance

Hier erhalten Sie eine Übersicht von unserem kostenfreien wöchentlich wechselnden Aktivprogramm im Hotel Edelweiss.

Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen Babsi und Stephe aus den Bereichen Wohlbefinden und Gesundheit führen die Aktivitäten gemeinsam mit Ihnen durch.

- **Atemmeditation & Hatha Yoga**
körperbezogenes Yoga nach Iyengar und Yesudian für einen anregenden Start in den Tag
 - **Qi-Gong**
Shibashi mit 18 harmonischen Formen
 - **Aqua Gymnastik**
Physiologische Übungen zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit & Koordination
 - **Kleinere Touren**
über den historischen Soleleitungsweg und zum Königssee mit Stephe und Irish Setter Hündin Paula
 - **Moonlight Yoga**
bei Vollmond, ab 20 Uhr
-

