

# Herzlich Willkommen im Hotel Lindenwirt!!

**Vitalprogramm  
vom 17.10.2022 bis 23.10.2022**  
(Änderungen vorbehalten)

Wir dürfen Sie bitten, zu allen Kursen  
mindestens 10 Minuten früher zu erscheinen.

Für alle Kurse in unserem Samhita-Yogahaus  
bitten wir Sie, aus hygienischen Gründen,  
ein Handtuch mitzunehmen.

Nach der privaten Nutzung  
von unserem Yogahaus Samhita  
schließen Sie bitte die großen Fenster.

## DONNERSTAG

08.00 Uhr Flow Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Rückenwohl

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

16.30 Uhr Beckenbodentraining

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

17.30 Uhr Fit mit Ball & Band

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## MONTAG

08.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Rücken Fit

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

15.30 Uhr Balance

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

16.30 Uhr Entspannung und Stressabbau

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## FREITAG

08.00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Maria Geiger

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Body Art

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

17.00 Uhr Intensives Intervalltraining

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## DIENSTAG

08.00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Maria Geiger

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Pilates

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

10.00 Uhr Wanderung mit Reinhard

Anmeldung und Treffpunkt: Hotelrezeption

Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

10.00 Uhr Stretch & Relax

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

17.00 Uhr Yoga Mix

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## SAMSTAG

08.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Pilates

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

10.00 Uhr Wanderung mit Christine

Anmeldung und Treffpunkt: Hotelrezeption

Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

11.45 Uhr Faszien Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## MITTWOCH

08.00 Uhr Yoga in Motion

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

09.00 Uhr Faszientraining

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

16.00 Uhr Full Body Workout

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

17.00 Uhr Entspannung & Stressabbau

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus  
Anmeldung bis zum Vorabend 17.00 Uhr

## SONNTAG

Wir wünschen Ihnen  
einen schönen Sonntag!



LINDENWIRT  
WELLNESS MEETS ONENESS

Ihre Familie Geiger  
und das Lindenwirt Team

