

Herzlich Willkommen im Hotel Lindenkurt!

Vitalprogramm vom 12.10.2020 bis 18.10.2020 (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 mitzubringen.**

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

MONTAG

08.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

09.00 Uhr Kundalini Yoga

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

DIENSTAG

08.00 Uhr Vinyasa Power Yoga

mit Maria Geiger
Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

09.30 Uhr Körperwerkstatt (Ganzkörpertraining)

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

10.00 Uhr Wanderung mit Reinhard

zum Hochstein und der Heugstatt
Länge ca. 7 km; Schwierigkeit Leicht
Rückkehr: ca. 15.00 Uhr

Anmeldung und Treffpunkt:

Hotelrezeption

MITTWOCH

08.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

09.00 Uhr Balance

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

10.00 Uhr E-Bike Tour mit Christian Geiger

Dauer ca. 2 Stunden

Anmeldung und Treffpunkt:

Hotelrezeption
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

15.15 Uhr Hatha Yoga

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

DONNERSTAG

08.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

09.00 Uhr Rücken Fit

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

16.00 Uhr Pilates

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

17.00 Uhr Stretch & Relax

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

FREITAG

09.00 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

10.00 Uhr Kräuterwanderung mit Christine

zum Quellgebiet des Hotels Lindenkurt

Dauer ca. 2-3 Stunden; Länge: 6 km
Schwierigkeit: Leicht

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

17.00 Uhr Intensives Intervalltraining

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

SAMSTAG

08.00 Uhr Rücken Fit

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

09.00 Uhr Yoga Mix

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

13.30 Uhr Kundalini Yoga

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

Tilia-Spa Rezeption und Samhita-Yoga Haus
Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

SONNTAG

Wir wünschen Ihnen
einen schönen und erholsamen
Sonntag!



LINDENKURT

WELLNESS MEETS ONENESS

Ihre Familie Geiger
mit Team