

## 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 mitzunehmen.**

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!



LINDENWIRT

WELLNESS MEETS ONENESS

Ihre Familie Geiger  
mit Team