

Herzlich Willkommen im Hotel Lindenkurt!

**Vitalprogramm
vom 18.04.2022 bis 24.04.2022**
(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.

MONTAG

08.15 Uhr Faszien Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

09.15 Uhr Rücken Fit

Dauer ca. 45 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. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

09.00 Uhr Pilates

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

10.00 Uhr Stretch & Relax

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

10.00 Uhr Wanderung mit Reinhard

Anmeldung und Treffpunkt: Hotelrezeption

Anmeldung bis zum Vorabend 17.30 Uhr

17.00 Uhr Yoga Mix

Dauer ca. 60 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

MITTWOCH

08.15 Uhr Sanftes Yoga

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

09.15 Uhr Stretching mit dem Theraband

Dauer ca. 30 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

14.30 Uhr Qi Gong

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

DONNERSTAG

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 17.30 Uhr

16.15 Uhr Stretching mit dem Theraband

Dauer ca. 30 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

10.00 Uhr Wanderung mit Christine

Anmeldung und Treffpunkt: Hotelrezeption

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 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 Qi Gong

Dauer ca. 45 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

17.30 Uhr Stretching mit dem Theraband

Dauer ca. 30 Minuten

Anmeldung und Treffpunkt:

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

SONNTAG

Wir wünschen Ihnen
einen schönen Sonntag!



Ihre Familie Geiger
und das Lindenwirt Team