

PROGRAMM

SAUNA SECRETS

Sauna ist mehr als Wärme. Sie ist Ritual, Bewegung, Entspannung und ein ganz besonderes Erlebnis. Patrick Holzknecht nimmt euch mit in die faszinierende Welt der Sauna und zeigt, was hinter einem außergewöhnlichen Aufguss steckt.

Patrick Holzknecht ist langjähriger Saunameister-Ausbilder, Experte für integratives Kälte- & Atemtraining, Neuro-Mental – und Neuro-Athletik-Trainer, Personal-Trainer, Sport- und Bewegungs-Instruktor und selbst ehemaliger Leistungssportler

Sonntag, 8. November

- | | |
|-----------|---|
| 16.15 Uhr | Saunaaufguss mit Peeling
im PRIESTEREGG BAD |
| 17.30 Uhr | Classic Aufguss
im PRIESTEREGG BAD |
| Anschl. | Get together bei Smoothie & Zitronenwasser
in der Ferdstube im PRIESTEREGG BAD |

Montag, 9. November

- | | |
|-------------------|--|
| 08.15 – 09.15 Uhr | Yoga Morning Flow „open your ♥“
im PRIESTEREGG |
| 11.00 – 12.00 Uhr | Hot Iron System
im think tank im mama thresl |
| 15.00 Uhr | Workshop Sauna Mythos (45 min)
„Wahr oder Mythos? Warum machen wir eigentlich einen Aufguss?“
im PRIESTEREGG BAD |
| 16.15 Uhr | Aufguss der Sinne
im PRIESTEREGG BAD |
| 17.30 Uhr | Aufguss Energy
im PRIESTEREGG BAD |

Dienstag, 10. November

- | | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 08.30 Uhr | Morgen Meditation auf den Meditationsbänken Zwischbergen
im PRIESTEREGG |
| 09.00 – 09.35 Uhr | Aquafitness
im Himmelbecken im PRIESTEREGG BAD |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Pilates mit Bällen
im Ruheraum im PRIESTEREGG BAD |

15.00 Uhr	Workshop Scent Lab - Ätherische Öle & Duft im PRIESTEREGG
16.15 Uhr	Duftreise: Entspannung pur im PRIESTEREGG BAD
17.30 Uhr	Aufguss Scent Lab im PRIESTEREGG BAD

Mittwoch, 11. November

08.15 – 09.15 Uhr	Yoga Morning Flow im PRIESTEREGG
12.00 – 12.45 Uhr	„The Art of Waving“ Handtuch- / Wedelworkshop im PRIESTEREGG
13.00 – 13.35 Uhr	Aquafitness im Himmelbecken im PRIESTEREGG BAD
15.00 Uhr	Workshop „The Ritual“ im PRIESTEREGG
16.15 Uhr	Guest Aufguss im PRIESTEREGG BAD
17.30 Uhr	Aufguss „Rythm“ im PRIESTEREGG BAD

Donnerstag, 12. November

07.30 – 08.15 Uhr	Yoga Morning Flow “open your ♥ ” – freie Atemräume im PRIESTEREGG
08.30 Uhr	Heat & Cold: heiß trifft kalt im PRIESTEREGG
14.00 – 14.15 Uhr	Workshop “the perfect Sauna Flow”
15.15 Uhr	Silent Sauna “bewusst still werden” im PRIESTEREGG BAD