

Ayurveda Deine Zeit für dich

Bewegung Rituale Entspannung und bewusste Auszeiten

1. bis 7. November 2026

Eine Woche für mehr Balance und neue Energie. Yoga, Ayurveda, Bewegung, Wärme und individuelle Behandlungen begleiten dich durch diese besondere Auszeit.

Sonntag 1 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:30	Ayurvedisches Morgenritual mit Juliane und Malaika • Bewegungsroutine mit Renate
tagsüber	Entspannen und den eigenen Ayurveda Typ entdecken • Schwimmen, Baden und Sauna • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung • Gemeinsam mit Juliane und Malaika herausfinden, welcher Ayurveda Typ du bist
14:30–15:30	Pilates mit Svenja • mama thresl
16:00	Ayurvedischer Aufguss mit Teezeremonie und Svenja • mama thresl
16:00	Saunaufguss mit Renate • PRIESTEREGG
18:00	Talk über Ayurveda und alles, was dazugehört • Treffpunkt im PRIESTEREGG
ab 19:00	Möglichkeit zum Abendessen • PRIESTEREGG • kleine Auswahl an ayurvedischen Gerichten

Montag 2 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow Detox • PRIESTEREGG BAD
11:30–13:00	Gesichtsmassage Workshop mit Juliane • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Faszientraining mit BLACKROLL Tools und Svenja • mama thresl
16:00	Ayurvedischer Aufguss mit Teezeremonie und Svenja • mama thresl
16:00	Ayurvedischer Aufguss mit Renate • Rauchsauna im PRIESTEREGG
18:00	Treffen und Talk am Kamin • Bar im mama thresl • Thema wird noch bekannt gegeben
anschließend	Möglichkeit zum Abendessen • mama thresl

Dienstag 3 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow • PRIESTEREGG
11:00–12:00	Body Workout mit Svenja • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Atemtraining und Vorbereitung auf das Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
15:30–16:00	Ayurvedische Pause • Smoothie und Talk in der Ferdlstube
16:00	Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
16:30	Rauchsaunaaufguss • PRIESTEREGG

Mittwoch 4 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow • PRIESTEREGG
11:00–12:00	Body Workout mit Svenja • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Atemtraining und Vorbereitung auf das Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
15:30–16:00	Ayurvedische Pause • Smoothie und Talk in der Ferdlstube
16:00	Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
16:30	Rauchaunaufguss • PRIESTEREGG

Donnerstag 5 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow Detox • PRIESTEREGG BAD
11:30–13:00	Gesichtsmassage Workshop mit Juliane • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Faszientraining mit BLACKROLL Tools und Svenja • mama thresl
16:00	Ayurvedischer Aufguss mit Teezeremonie und Svenja • mama thresl
16:00	Ayurvedischer Aufguss mit Renate • Rauchauna im PRIESTEREGG
18:00	Treffen und Talk am Kamin • Bar im mama thresl • Thema wird noch bekannt gegeben
anschließend	Möglichkeit zum Abendessen • mama thresl

Freitag 6 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow • PRIESTEREGG
11:00–12:00	Body Workout mit Svenja • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Atemtraining und Vorbereitung auf das Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
15:30–16:00	Ayurvedische Pause • Smoothie und Talk in der Ferdlstube
16:00	Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
16:30	Rauchaunaaufguss • PRIESTEREGG

Samstag 7 November

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow • PRIESTEREGG
11:00–12:00	Body Workout mit Svenja • mama thresl
tagsüber	Zeit für Ayurveda • Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung
14:30–15:30	Atemtraining und Vorbereitung auf das Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
15:30–16:00	Ayurvedische Pause • Smoothie und Talk in der Ferdlstube
16:00	Eisbad • Naturpool im PRIESTEREGG
16:30	Rauchaunaaufguss • PRIESTEREGG

Bitte beachten Behandlungstermine werden individuell mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen vereinbart.