



# SILENT SPA

THERME LAA

## ENTSPANNUNGS-ZEREMONIEN TÄGLICH VON MONTAG BIS SONNTAG

Tanken Sie Kraft inmitten einer einzigartigen Wasserlandschaft. Mit den Entspannungs-Zeremonien des SILENT SPA nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und finden Ihre innere Mitte.

ZEIT	ZEREMONIE	TREFFPUNKT	DAUER	BESCHREIBUNG
10:15	Aquafitness	Therme	30 min	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
11:00	Morgendlicher Einklang <sup>1</sup>	SILENT SPA Rezeption	20 min	Meditation, Atem- und leichte Yoga-Übungen sollen zu einem entspannten Start in den Tag verhelfen.
11:30	Klang & Duft <sup>1</sup>	SILENT SPA Rezeption	15 min	Begeben Sie sich auf eine aromatische Duftreise in der 60°C Sauna, begleitet von meditativen Tönen der Klangschale.
12:45	Rückenfit <sup>1,2</sup>	Fit & Aktiv	45 min	Gezieltes, ganzheitliches Training zur Kräftigung und besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule.
13:45	Yoga für Einsteiger <sup>1,2</sup>	Fit & Aktiv	60 min	Körperhaltungen und bewusstes Bewegen bringen Körper und Geist in Einklang.
15:00	Aquafitness	Therme	30 min	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
16:00	Körper, Geist & Seele <sup>1</sup>	SILENT SPA Rezeption	20 min	Mithilfe von verschiedenen Atemtechniken, Klangschalen und Meditation in einen tiefen Entspannungszustand eintauchen.
16:45	Abendlicher Ausklang <sup>1</sup>	SILENT SPA Rezeption	30 min	Während der Körper schläft, ruht der Geist, aber das Bewusstsein ist wach.

<sup>1</sup>Anmeldung an der Rezeption erforderlich <sup>2</sup>Sportbekleidung erforderlich