



**SILENT
SPA**

THERME LAA

BEWEGUNGS-ZEREMONIEN

TÄGLICH VON MONTAG BIS SONNTAG

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

| ZEIT | ZEREMONIE | TREFFPUNKT | DAUER | BESCHREIBUNG |
|-------|---|-------------------------|---------|---|
| 10.00 | Wassergymnastik | Therme | 30 min. | Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper. |
| 10.45 | Morgendliche Entspannung ^{1 2} | SILENT SPA Rezeption | 20 min. | Finden Sie bei diesem entspannenden Ritual innere Ruhe und starten Sie ausgeglichen in den Tag. |
| 11.30 | Klang und Duft ¹ | SILENT SPA Rezeption | 15 min. | Begeben Sie sich auf eine aromatische Duftreise in der 60°C Sauna, begleitet von meditativen Tönen der Klangschale. |
| 13.00 | Wirbelsäulengymnastik ^{1 2} | Gymnastikraum Therme | 45 min. | Gezieltes, ganzheitliches Training zur Kräftigung und besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule. |
| 14.00 | Yoga für Einsteiger ^{1 2} | Gymnastikraum Therme | 45 min. | Einfache Atem- und Dehnübungen wirken entspannend für Körper & Geist. |
| 15.00 | Wassergymnastik | Therme | 30 min. | Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper. |
| 15.45 | Atem und Klangschale ¹ | SILENT SPA Rezeption | 20 min. | Entspannende Atemtechniken in Begleitung von Klangschalen und Räucher-Ritualen. |
| 16.30 | Der Schlaf des Yogi ¹ | SILENT SPA Rezeption | 25 min. | Während der Körper schläft, ruht der Geist, aber das Bewusstsein ist wach. (Meditation) |

¹ Anmeldung an der Rezeption erforderlich

² Sportkleidung erforderlich