

# BEWEGUNGS-ZEREMONIEN

ZEIT	ZEREMONIE	TREFFPUNKT	DAUER	BESCHREIBUNG
<b>JEWELS MONTAG UND FREITAG</b>				
10.15	Yoga im Garten	Kaskadenbrunnen	25 min.	Einfache Atem- und Dehnübungen wirken entspannend für Körper & Geist.
11.15	Meditation	Raum der Stille	25 min.	Persönlich geführte Meditation. Finden Sie innere Ruhe im SILENT SPA.
13.00	Sanfte Wassergymnastik	Solebecken	25 min.	Sanfte Bewegungen im Wasser regen die Muskulatur des Körpers an.
15.00	Wassergymnastik	Außenbecken	25 min.	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
16.30	Yoga Nidra	Raum der Stille	25 min.	Der Schlaf des Yogis (Meditation)
<b>JEWELS MONTAG, DIENSTAG, MITTWOCH, DONNERSTAG, FREITAG UND SAMSTAG</b>				
10.45	Klang und Duftreise	Sauna 60°C	20 min.	Begleitet von den meditativen Tönen der Klangschale reisen Sie in drei Kapiteln durch eine sommerliche Duftwelt.
<b>JEWELS MONTAG, DIENSTAG, DONNERSTAG, FREITAG UND SAMSTAG</b>				
15.45	Atem und Klangschale	Salzraum	25 min.	Entspannte Atem- und Bewegungsübungen in Begleitung von Klangschalen.

# POHYBOVÉ CEREMONIE

ČAS	CEREMONIE	MÍSTO	TRVÁNÍ	POPIS
<b>KAŽDÉ PONDĚLÍ A PÁTEK</b>				
10.15	Jóga v zahradě	Kaskádová fontána	25 min.	Dechová a protahovací cvičení přinášející úlevu tělu i duši.
11.15	Meditace	Raum der Stille	25 min.	Vedená meditace. Objevte svůj vnitřní klid v SILENT SPA.
13.00	Jemná vodní gymnastika	Solný bazén	25 min.	Jemné cvičení ve vodě stimuluje svaly v těle.
15.00	Vodní gymnastika	Venkovní bazén	25 min.	Mobilizační a pohybová cvičení ve vodě pro aktivaci celého těla.
16.30	Jóga Nidra	Raum der Stille	25 min.	Meditační cvičení Spánek jogína.
<b>KAŽDÉ PONDĚLÍ, ÚTERÝ, STŘEDA, ČTVRTEK, PÁTEK A SOBOTA</b>				
10.45	Cestou vůní a tónů	Sauna 60°C	20 min.	Za doprovodu meditačních tónů tibetské mísy a letní vůně se vydejte na cestu různými stavy mysli.
<b>KAŽDÉ PONDĚLÍ, ÚTERÝ, ČTVRTEK, PÁTEK A SOBOTA</b>				
15.45	Dechová cvičení s tibetskou mísou	Solná místnost	25 min.	Uvolňující dechová a jemná pohybová cvičení za zvuku tibetské mísy.