



**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
10:00	Wasser-Fitness	Therme	20 min	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
10:45	Morgen-Chill¹	SILENT SPA Rezeption	25 min	Morgentliche Meditation für einen positiven Start in den Tag.
11:30	Aroma-Klang¹	SILENT SPA Rezeption	20 min	Aromatische Entspannungsmeditation mit Aromatherapie und Klangschalen in der 60° Sauna.
12:45	Pranayama-Atemübung¹	Fit & Aktiv	20 min	Verschiedene Atemtechniken wirken gegen Stress und schärfen das Bewusstsein.
13:15	Rücken-Yoga^{1,2}	Fit & Aktiv	30 min	Gezieltes, ganzheitliches Training zur besseren Beweglichkeit und Kräftigung von Rücken und Wirbelsäule.
14:00	Hatha-Yoga^{1,2}	Fit & Aktiv	45 min	Yogaübungen, die die Muskulatur stärken und bewusste Atemübungen für ein Gleichgewicht von Körper & Geist.
15:00	Wasser-Fitness	Therme	20 min	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
15:45	Klang-Reisen¹	SILENT SPA Rezeption	30 min	Klänge und Vibrationen der Klangschale entspannen und beruhigen den Geist.
16:30	Yoga Nidra¹	SILENT SPA Rezeption	30 min	Tiefe körperliche und geistige Entspannung durch Körperwahrnehmung und Atembeobachtung zum Erreichen eines Zustandes zwischen Schlaf und Meditation.

¹Anmeldung an der Rezeption erforderlich ²Sportbekleidung erforderlich

www.silentspa.at