



Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Sonntag 10.05.2026	Montag 11.05.2026	Dienstag 12.05.2026	Mittwoch 13.05.2026	Donnerstag 14.05.2026	Freitag 15.05.2026	Samstag 16.05.2026	Sonntag 17.05.2026
08:00		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Meditation Dauer ca. 30min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		
09:00		oder 08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		oder 08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.				
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:00 Bauch/Beine/Po Dauer ca. 45 min.		10:00 Geführte Wanderung Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2-3 Std.	10:00 Rücken Fit Dauer ca. 45 min.	10:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.		Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
11:00		11:30 Pilates Dauer ca. 45min.			11:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.		11:30 Pilates Dauer ca. 45min.	
12:00								
13:00			13:45 Yoga Dauer ca. 1 Std.	13:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	13:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	13:00 Stabilisationstraining Dauer ca. 30 Min.	13:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	
14:00				14:30 Meditation Dauer ca. 30min.	14:00 Mobilitäts-Übungen Dauer ca. 45min.	14:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	14:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
15:00			15:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30min.	15:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Aerial Meditation Dauer ca. 30 Min.	15:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
16:00					15:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel			
	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel
17:00					16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Essbar			
	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel
18:00								18:00 Yoga-Raum: Begrüßung der Yoga-Gäste zur Yoga-Soul- Sun-Woche, ca. 45 Min., geschlossene Gruppe

Treffpunkt für die Wanderungen und Führungen: Hotelhalle auf der 6. Etage, die Wanderführer passen sich der Gruppe an, witterungsbedingte Änderungen kurzfristig möglich

Austragungsort der Sport- und Entspannungskurse: Yoga- und Bewegungsraum ; Aqua-Fit findet im Indoor-Pool statt, bei gutem Wetter im Infinity-Pool

Bitte melden Sie sich für alle Kurse und Führungen 30 min. vor Beginn an der Rezeption an; die Teilnahme an den Sportkursen ist ab 14 Jahren möglich.

Für das Aerial Tuch bitte keinen Schmuck und gerne lange Ärmel tragen.



Frühstück	Mittagsimbiss	Kaffee und Kuchen	Abendessen
7:30 bis 10:30 Uhr	12:00 bis 15:00 Uhr	12:00 bis 16:30 Uhr	18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)

Öffnungszeiten:	Indoor-Vitalwelt	Outdoor-Saunainsel
Ruheräume	7:00 bis 20:00 Uhr	7:00 bis 20:00 Uhr
Saunen	10:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
Pools:	7:00 bis 20:00 Uhr	

Ausflugstipps:

<p>Ausflug zur Wasgau Ölmühle in Hauenstein. Erleben Sie die Kunst der handwerklichen Öl-Gewinnung hautnah in der gläsernen Manufaktur. Führungen für unsere Hausgäste jeweils Dienstag 10:30 Uhr. Anmeldung einen Tag zuvor unter: 06392/587268 oder wasgauoelmuehle@gmail.com</p>	<p>Wie wäre es mal mit einem kleinen Ausflug in die romantische Altstadt Wissembourg im Elsass. Schlendern Sie in Eigenregie durch die Altstadt und genießen Sie den Tag bei einer Tasse Kaffee oder einem Flammkuchen.</p>	<p>Erkunden Sie den Dahner Felsenpfad über eine Wegstrecke von 12,3 km. Bizarre Steingebilde und eine abwechslungsreiche Routenführung machen den Premium-Wanderweg zu einem Sinnesrausch. Von Felsen zu Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn. Den Flyer mit Karte erhalten Sie gerne an der</p>	<p>Besuchen Sie das weltweit größte Schuhmuseum in Hauenstein mit einer Ausstellungsfläche von 3000 m² auf 4 Etagen. Täglich geöffnet von 9:30 bis 17:00 Uhr. Fahrtzeit mit dem Auto etwa 15 Minuten. Bei der Gelegenheit können Sie der Schuhmeile Hauenstein einen Besuch abstatten. Öffnungszeiten von Montag bis Samstag 10:00-18:00 Uhr</p>	<p>Besuchen Sie den Rosengarten in Zweibrücken, welcher Dienstag bis Sonntag von 9:00 bis 18:00 Uhr geöffnet ist und am Montag von 11:00 bis 18:00 Uhr. Die Fahrtzeit liegt bei etwa 40 Minuten. Bei der Gelegenheit besuchen Sie das Fashion-Outlet in Zweibrücken welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min.</p>	<p>Besuchen Sie die Esel unterhalb des Büttelfelsen beim Sportpark in Dahn. Immer donnerstags findet um 16.00 Uhr das Eselkuscheln statt. Eselwanderungen können unter www.pfalzesel.de gebucht werden.</p>
--	--	---	--	--	---

Kurs-Informationen



Aqua Fitness	Mobilitäts-Übungen	Rücken Fit	Yoga	Ayurvedische Gelenkübungen	Faszientraining
Gelenkschonend und effektiv für Kraft und Ausdauer	Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.	Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.	Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.	Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.	Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.
Bauch/Beine/Po	Figurtraining	Stabilisationstraining	Pilates	TRX-Training	Aerial Yoga
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance Kissen für die Tiefenmuskulatur	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.
Meditation		Aerial Meditation			
Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.		Meditation im Aerial Yoga Tuch			