



**Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!**

KW 8	Sonntag 15.06.2025	Montag 16.06.2025	Dienstag 17.06.2025	Mittwoch 18.06.2025	Donnerstag 19.06.2025	Freitag 20.06.2025	Samstag 21.06.2025	Sonntag 22.06.2025
08:15		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.					
09:00								
10:00	Shopping in der <b>Vinothek</b> täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:30 <b>Geführte Wanderung</b> Teilstück Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2 Std.	Shopping in der <b>Vinothek</b> täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der <b>Vinothek</b> täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der <b>Vinothek</b> täglich 10:30-11:30 Uhr möglich			
11:00							11:00 <b>Yin-Yoga</b> Dauer ca. 1 Std.	
12:00								
13:00					13:00 <b>Faszien-Training</b> Dauer ca. 45 min.			
14:00		14:30 <b>Yin-Yoga</b> Dauer ca. 1 Std.			14:30 <b>TRX-Training</b> Dauer ca. 30 Min.	14:30 <b>Klang-Yoga</b> Dauer ca. 1 Std.		
15:00					15:30 Uhr <b>Aqua-Fit</b> Dauer ca. 30 Min.			
16:00					16:30 Uhr <b>Weinprobe</b> Dauer 60 Min. Restaurant		<b>15:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel</b>	
	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel				
17:00								
	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel				
18:00								
20:00								

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

**Bitte melden Sie sich für alle Sportkurse an der Rezeption an!**



<b>Frühstück</b>	<b>Mittagsimbiss</b>	<b>Kaffee und Kuchen</b>	<b>Abendessen</b>
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)

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

**Ausflugstipps :**

<p>Ausflug zur <b>Wasgau Ölmühle in Hauenstein</b>. 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>Lust auf Abenteuer? Die <b>Rätselburg Fleckenstein</b> im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein. Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!</p>	<p>Erkunden Sie den <b>Dahner Felsenpfad</b> 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 <b>Wasgaustadt Dahn</b>.</p>	<p>Besuchen Sie die <b>WAWI-Schokowelt</b> in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch! Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Unternehmen Sie einen Shopping-Trip ins <b>Fashion-Outlet Zweibrücken</b>, welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</p>	<p>Besuchen Sie die Esel unterhalb des Büttelfelsen beim Sportpark in Dahn. Immer donnerstags findet um 16.00 Uhr das <b>Eselkuscheln</b> statt. <b>Eselwanderungen</b> können unter <a href="http://www.pfalzesel.de">www.pfalzesel.de</a> gebucht werden.</p>
--	---	--	--	---	---

**Kurs-Informationen**



<b>Dance Moves</b>	<b>Qigong</b>	<b>Rücken Fit</b>	<b>Yoga</b>	<b>Ayurvedische Gelenkübungen</b>	<b>Faszientraining</b>
Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!	Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.	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.
<b>Bauch/Beine/Po</b>	<b>Figurtraining</b>	<b>Stabilisationstraining</b>	<b>Aqua Fitness</b>	<b>Pilates</b>	<b>Aerial Yoga</b>
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur	Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	<p><b>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</b></p>
<b>TRX-Training</b>	<b>Mobilitäts-Übungen</b>	<b>Meditation</b>	<b>Yin Meditation</b>		
Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.	Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	Meditation im Areal Yoga Tuch.		