DONNERSTAG 03.09.2026

CHALLENGE & CHOICE

Vinyasa Yoga - Balance & Stability 07:30 · 45 Min · Leni
Aktivierender Flow für Stabilität und Fokus.

Hatha Yoga 08:30 · 60 Min
Flowige Bewegungen bringen den Körper in Schwung.

Home of Lässig Walk 08:30 · ca. 8 Std / 22 km · BergSepp

Big 5 Panorama Spezial 09:00 · ca. 7 Std · Mark
ROT+ SCHWARZ
61 km / 5.000 Tiefenmeter · Abfahrtsorientierte Tagestour / schöner Trail Rundkurs bis Leogang & zurück

Girls Ride Out 10:00 · ca. 3 Std · Anja
ROT
Entspannte Girls-Only-Bikepark-Tour - Anja hilft wo es nötig ist.

Trail Progression 10:00 · ca. 3 Std · Eric
ROT ROT+
Technische rote Trails analysieren, wiederholen und sicherer fahren.

Individuelle Coachings 14:15 / 15:15 · je 1 Std · Anja + Eric
Kleine Gruppen und persönliche Wunschthemen - gezielt an individuellen Baustellen / mentalen Blockaden arbeiten. Bitte Eure Zeit in der Liste beachten.

Soundhealing 17:00 · 60 Min · Leni
Tiefer Ausgleich mit Klangschalen und verschiedenen Instrumenten.

FREITAG 04.09.2026

ONE LAST FLOW

Vinyasa Yoga - One Last Feel Good Flow 08:00 · 60 Min · Leni
Ein bunter Mix für einen erfrischten und zentrierten Start ins Wochenende.

Hatha Yoga 09:00 · 60 Min

Check Out bis 10:00
Bussi, servus & baba - auf ganz bald wieder!

GUT ZU WISSEN

Frühstück 07:00-10:30 · Jause 13:30-15:30 · Abendessen 18:30-20:30

Treffpunkt jeweils 5 Min. vor Beginn · Bike: Garage Ebene E / Bike Keller · Yoga: Yoga Raum oder über die WA-Gruppe kommuniziert

Täglich Aufguss um 16:15 Uhr in der Panorama Sauna (außer Dienstag) + Montag & Dienstag Peeling um 16:00 Uhr

