

MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY
07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)
11:10 - 11:50 Salisianum Stretching (max. 12 Pers.)	11:10 - 11:50 GYM Functional Training / Funktionelles Training (max. 4 Pers.)	11:00 - 11:25 11:30 - 11:55 Salisianum "Tapping" against Stress (EN) „Klopftechnik“ gegen Stress (DE) (max. 8 Pers.)	11:10 - 11:50 Lobby Stand Up Paddling – Introduction / Stand up Paddling – Einführung
16:10 - 16:50 Salisianum Balance / Coordination Exercise Gleichgewichts- / Koordinationstraining (max. 8 Pers.)	16:10 - 16:50 Pool Aqua Gymnastics / Wassergymnastik (max. 5 Pers.)	16:10 - 16:50 Salisianum Pilates (max. 10 Pers.)	14:30 - 16:00 Lobby € 120 Cooking Class / Kochkurs „Ernährung“ (max. 8 Pers.)
17:00 - 17:45 Salisianum Cure Introduction "Meet & Greet" (EN)	17:00 - 17:45 Salisianum Medical Lecture / Arzt-Vortrag (EN)	17:00 - 17:30 Lobby Salt Air & Regeneration / Salzluft & Regeneration	16:10 - 16:50 Salisianum Yoga Nidra Meditation (max. 8 Pers.)
17:45 - 18:30 Salisianum Kureinführung „Meet & Greet“ (DE)	17:45 - 18:30 Salisianum Medical Lecture / Arzt-Vortrag (DE)	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30 Salisianum Nutrition Lecture / Ernährungsvortrag (EN DE)	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30 Salisianum Psychological Lecture / Psychologie-Vortrag (EN DE)
19:00 - 20:30 Salisianum Meditate. Relax. Sleep! / Meditieren. Entspannen. Schlafen!	17:45 - 18:30 Lobby Glacier View Walk / Gletscherblick-Runde 17:45 - 19:30 Lobby Sport Spanner Sales Exhibition / Verkaufsausstellung: sports & outdoor clothing 19:00 - 20:30 Lobby 4000 Steps after Dinner / 4000 Schritte nach dem Abendessen	19:00 - 20:00 Lobby Village Walk / Spaziergang durch Altaussee 19:00 - 20:30 Lobby Circle Meeting at the Fireplace / Circle Meeting an der Feuerstelle	18:30 - 20:00 Lobby Guided Hiking Tour (easy) / Geführte Wanderung (leicht, 90 min) (max. 6 Pers.)

FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY	INSPIRATION Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achten Sie auf die Melodie des Lebens, die in Ihnen schwingt. [Buddha] Take time every day to sit still, focus and listen. Pay attention to the melody of life resonating within you. [Buddha] 
07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	07:10 - 07:45 Lobby Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	07:30 - 07:55 Salisianum Active start into the day / Aktiver Start in den Tag (max. 12 Pers.)	
11:10 - 11:50 Lobby E-Bike Introduction / E-Bike Einführung (max. 4 Pers.)		09:00 - 12:00 Lobby Guided Hiking Tour (sportive) / Geführte Wanderung (sportlich, 180 min) (max. 8 Pers.)	
14:20 - 17:00 Lobby € 80 Guided Tour to Altaussee Salt Mine / Führung Salzbergwerk in Altaussee (max. 8 Pers.)	11:10 - 11:50 Pool Aqua Gymnastics / Wassergymnastik (max. 5 Pers.)		
15:00 - 17:30 Lobby Guided Hiking Tour (medium) / Geführte Wanderung (mittel, 150 min) (max. 8 Pers.)	14:20 - 17:30 Lobby € 140 Guided Tour to Bad Ischl incl. Kaiservilla / Fahrt nach Bad Ischl mit Führung inkl. Kaiservilla (min. 4 Pers. - max. 8 Pers.)	11:10 - 11:50 Lobby E-Bike Introduction / E-Bike Einführung (max. 4 Pers.)	
16:00 - 17:00 Salisianum Qi Gong (max. 8 Pers.)		13:00 - 14:30 Lobby € 13 James Bond Tour	
17:30 - 18:30 Lobby Glacier View Walk / Gletscherblick-Runde	15:00 - 17:00 Lobby Guided Hiking Tour (easy) / Geführte Wanderung (leicht, 120 min) (max. 8 Pers.)	14:20 - 17:00 Lobby € 110 Guided Tour to Hallstatt / Fahrt nach Hallstatt mit Führung (min. 4 Pers.)	
19:00 - 20:00 Lobby 4000 Steps after Dinner / 4000 Schritte nach dem Abendessen			