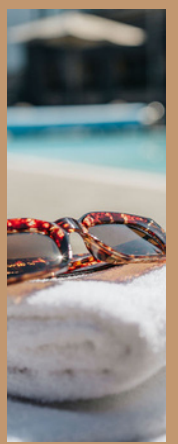


Unser Gästeprogramm

Montag

Wellness	10–11.15 Uhr	Workshop Handmassage
Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Kampfer-Minze"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Bergwiese"
Wellness	17.30 Uhr	Saunazeremonie: Alpenkräuter Peeling
Genuss	17.30–18 Uhr	Botanical Aromen-Erlebnis: Ein Tasting alkoholfreier Gin-Sorten



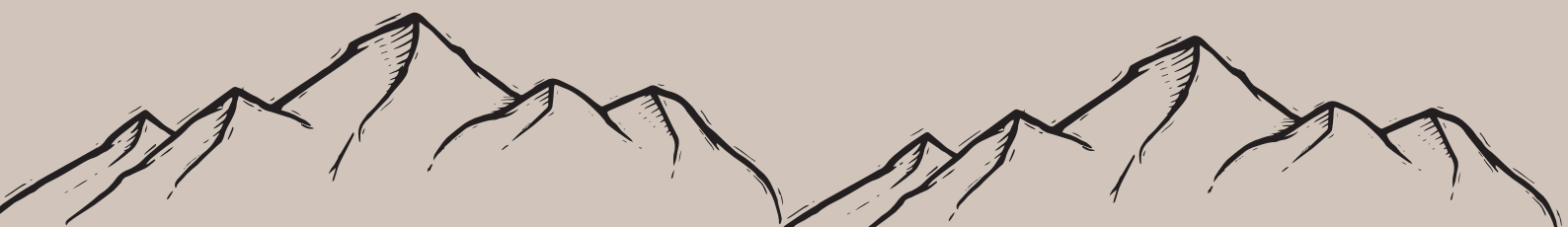
Dienstag

Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Zitrusdüfte"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Zirbe"
Wellness	17.30 Uhr	HautZeit: Mitmach-Anwendung für Gesicht & Dekolette
Aktiv	16–18 Uhr	Kräuterdate: Kräuterkunde im Winter mit Conny
Aktiv	18 Uhr	"Release & Reset-Yoga": Für einen sanften Tagesausklang



Mittwoch

Wellness	10–11.15 Uhr	Duftreise: verführerische Reise aller Sinne
Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Lemongrass"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Kaminfeuer"
Genuss	17.30–18 Uhr	Whisky Entdeckertour: drei Whiskys, drei Welten.
Genuss	18–21 Uhr	Alpabend: Kässpätznessen auf der Alpe Oberstdorf mit Live-Musik



Unser Gästeprogramm

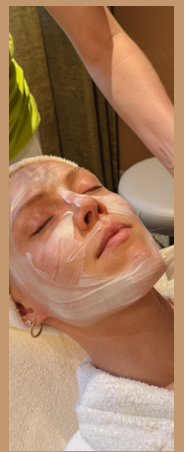
Donnerstag

Aktiv	08 -09 Uhr	"Morning Flow-Yoga": Für einen sanften Start in den Tag
Aktiv	10-11.30 Uhr	Barfußwanderung & Mitmach-Anwendung "Kräutertinktur"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Kampfer-Minze"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Bergwiese" in der Sauna-Alpe
Genuss	17.30-18 Uhr	Wein-Verkostung: Genussprobe der Lieblingsweine des Bar-Teams
Genuss	19-22 Uhr	Live-Musik zum Abendessen & in der Bar: Karl Heinz mit der Gitarre



Freitag

Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Zitrusdüfte" in der Sauna-Alpe
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Zirbe" in der Sauna-Alpe
Aktiv	17.30 Uhr	HautZeit: Mitmach-Anwendung für Gesicht & Dekollete
Genuss	18-20 Uhr	Dorftratsch: Tipps & Empfehlungen von Ihren Gastgeberinnen
Wellness	20-22 Uhr	Stimmungsvolle Saunanacht in der Alpen Wellnesswelt



Unser Gästeprogramm

Samstag

Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Wellness	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Lemongrass"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Wellness	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Kaminfeuer"
Aktiv	17.30 Uhr	MuskelZeit: Mitmach-Anwendung mit Latschenkiefer
Aktiv	17-18 Uhr	Sagenhafter Abendspaziergang: Sagen & Mythen im Allgäu
Genuss	19-22 Uhr	Live-Musik in der Bar: Klavierklänge mit Pianist Ludwig



Sonntag

Aktiv	8-8.30 Uhr	Wachmacher-Workout: Start in den Tag mit Aquafit
Wellness	13.30 Uhr	Sauerteigbrot im Ofen der Brotsauna sorgt für herrlichen Duft
Familie	14.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Kampfer-Minze"
Wellness	15.30 Uhr	Sauerteigbrot wird in der Brotsauna gebacken & verkostet
Familie	16.30 Uhr	Eiskugelaufguss "Bergwiese" in der Sauna-Alpe
Genuss	17.30-18 Uhr	Whisky Entdeckertour: drei Whiskys, drei Welten
Wellness	20-20.45 Uhr	geführte Klangschaalen-Fantasiereise

