



Zeit für das Echte.

---

Unser LA MIRA Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 16. - 20.05.2012

**MITTWOCH**

|                   |                         |           |
|-------------------|-------------------------|-----------|
| 17.30 - 17.40 Uhr | Atemmeditation          | Katharina |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Fitness- Gerätetraining | Katharina |

**DONNERSTAG- Christi Himmelfahrt**

|                   |                                     |           |
|-------------------|-------------------------------------|-----------|
| 09.10 - 10.00 Uhr | Aqua - Well                         | Katharina |
| 10.30 - 10.50 Uhr | Meditationsreise                    | Tatjana   |
| 18.00 - 18.15 Uhr | Früchte Aufguss in der Schwitzstube | Marcel    |

**FREITAG**

|                   |                         |         |
|-------------------|-------------------------|---------|
| 08.30 - 08.50 Uhr | Aqua - Well             | Marcel  |
| 15.00 - 15.30 Uhr | Bauch Beine Po Training | Tatjana |
| 19.00 - 19.55 Uhr | Thai Yoga               | Urs     |

**SAMSTAG**

|                   |                   |           |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 08.30 - 09.15 Uhr | Aqua - Well       | Katharina |
| 10.30 - 10.50 Uhr | Make-up Tips      | Tatjana   |
| 17.30 - 17.45 Uhr | Orangen - Aufguss | Marcel    |

**SONNTAG**

|                   |                  |           |
|-------------------|------------------|-----------|
| 09.10 - 9.35 Uhr  | Morning Walking  | Katharina |
| 15.00 - 15.20 Uhr | Meditationsreise | Matjana   |
| 18.00 - 18.15 Uhr | Spezial- Aufguss | Urs       |

---

Liebe Gäste, gerne erwarten wir Sie für unsere Aktivitäten 10 Minuten vorab an unserer LA MIRA Spa Rezeption. Unsere Aktivitäten finden ab der Mindestteilnehmerzahl von 3 Teilnehmern statt, gerne dürfen externe Gäste für CHF 15.- pro Aktivität teilnehmen.  
\*Gerne dürfen Sie sich für diese Aktivitäten an unserer Hotelrezeption eintragen. \*\* Unser Aquafit mit Frau Nel Iten bieten wir externen Gästen für CHF 20,- (für Hotelgäste kostenfrei) an.  
Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer und wünschen Ihnen viel Vergnügen bei unserem LA MIRA Aktiv- und Entspannungsprogramm.  
Herzlichste Grüsse, Katharina und Ihr LA MIRA Spa Team.

(Änderungen vorbehalten)

---

Hotel Adula, LA MIRA Spa, [wellness@adula.ch](mailto:wellness@adula.ch)