















Montag, 14.09.2020	Dienstag, 15.09.2020	Mittwoch, 16.09.2020	Donnerstag, 17.09.2020	Freitag, 18.09.2020	Samstag, 19.09.2020	Sonntag, 20.09.2020	
08:00 Uhr Aktives Erwachen mit Yoga Dauer ca. 50 Minuten mit Frau Havlik Treffpunkt: Seminarraum 6	07:00 Uhr Geführte Nordic Walking Runde Dauer: ca. 60 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Rezeption	07:30 Uhr Aktives Erwachen mit Pilates Dauer ca. 50 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Seminarraum 6	07:00 Uhr Geführte Nordic Walking Runde Dauer: ca. 60 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Rezeption	07:30 Uhr Zazen eine geführte Sitzmeditation im Sinne der ZEN-Achtsamkeit Dauer ca. 50 Minuten mit Tibor Franciscs Treffpunkt: Seminarraum 6	07:30 Uhr Aktives Erwachen mit Pilates Dauer ca. 50 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Seminarraum 11		07:30 Uhr Aktives Erwachen mit Pilates Dauer ca. 50 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Seminarraum 11
10:30 Uhr Führung durch das Retter BioGut Treffpunkt: BioGut Öffnungszeiten 8-12 Uhr 	10:30 Uhr Führung durch das Retter BioGut Treffpunkt: BioGut Öffnungszeiten 8-12 Uhr 	Geöffnet von 8-12 Uhr Bestellen Sie Ihr frisches Brot am Vortag bis 20 Uhr an der Rezeption 	Geöffnet von 8-12 Uhr Bestellen Sie Ihr frisches Brot am Vortag bis 20 Uhr an der Rezeption 	10:00 Uhr Frischblumen-Gestecke und Pflanzenpflege Dauer: ca. 60 Minuten mit Michaela Rosegger Treffpunkt: Rezeption	10:30 Uhr Step Aerobic mit Noemi Dombi Dauer: ca. 50 Minuten Treffpunkt: 6	11:30 Uhr Nordic Walking Dauer: ca. 60 Minuten mit Hermann Retter Treffpunkt: Rezeption	Geöffnet von 9-13 Uhr Bestellen Sie Ihr frisches Brot am Vortag bis 20 Uhr an der Rezeption 
11:30 Uhr Führung durch unseren Kräutergarten und die Kräuterei Dauer: ca. 60 Minuten mit Roswitha Ebner Treffpunkt: Rezeption	11:30 Uhr Ins Marmelade-Topferl schauen Dauer ca.: 60 Minuten Mit Gerti Schirnhofner Treffpunkt: BioGut 	10:00 Uhr Kirchenführung Pfarrkirche Pöllau Anmeldung bis 16 Uhr am Vortag an der Rezeption (TVB) mit GenussCard kostenlos	14:00 Uhr Wanderung nach Pöllau mit Hauptplatzrunde und Dombesichtigung mit Werner Bruchmann Dauer: ca. 3 Stunden Treffpunkt: Rezeption	15:00 Uhr Kirchenführung Pfarrkirche Pöllau Anmeldung bis 16 Uhr am Vortag an der Rezeption (TVB) mit GenussCard kostenlos	15:00 Uhr Naturpark- wanderung Dauer: ca. 2,5 Stunden mit Stefan Käfer Treffpunkt: Rezeption	15:00 Uhr Reise in eine unterirdische Welt Dauer ca. 3 Stunden Preis pro Person €20,- Anmeldung erforderlich Treffpunkt: BioGut	17:00 Uhr Lichtmeditation zum Stressabbau Dauer ca.: 60 Minuten mit Verena Polzhofer Treffpunkt: Seminarraum 6
11:30 Uhr Vortrag „Grüne Neune“ mit Dipl. Human-Energetikerin Verena Wiesner Seminarraum 6	15:00 Uhr Überraschungswanderung Dauer: ca. 2 Stunden mit Christl Dornhofer Treffpunkt: Rezeption	15:00 Uhr Kennenlernen des Waldes Dauer ca.: 2,5 Stunden mit Christl Dornhofer Treffpunkt: Rezeption	15:00 Uhr Lachyoga Dauer ca.: 60 Minuten mit Tibor Franciscs Treffpunkt: Seminarraum 6	16:30 Uhr Führung durch das Retter BioGut Treffpunkt: BioGut Öffnungszeiten 10-18 Uhr 	16:00 Uhr Rückenfit Dauer: ca. 50 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Seminarraum 6		Tipp: Wanderung entlang des Rauschbachwegs direkt beim Hotel Retter In nur 5 Minuten erreichen Sie diesen Natur-Wanderweg
15:00 Uhr Wildkräuterwanderung Dauer: ca. 2,5 Stunden mit Christine Schweighofer Treffpunkt: Rezeption	Buschenschank-Tipp Buschenschank Allmer Oberneuberg 154, 8225 Pöllau Mi-So ab 15:00 Uhr geöffnet	15:00 Uhr Hartberg entdecken Geführter Stadtspaziergang durch die historische Altstadt. Treffpunkt Tourismusbüro, Alleegasse 6, 8230 Hartberg	Besuchen Sie unseren TechnoGym-Fitnessraum auf Ebene 3, Täglich von 0:00 bis 24:00 Uhr für Sie geöffnet	17:00 Uhr Lichtmeditation zum Stressabbau Dauer ca.: 60 Minuten mit Verena Polzhofer Treffpunkt: Seminarraum 6	16:30 Uhr Führung durch das Retter BioGut Treffpunkt: BioGut Öffnungszeiten 10-18 Uhr 	BENÖTIGEN SIE EINEN WANDERRUCKSACK?  Wir haben an der Rezeption ein Leihsortiment für Sie vorbereitet	
15:00 Uhr Waldbaden eine geführte (Bewusstseins) Wanderung im Sinne der ZEN-Achtsamkeit mit Tibor Franciscs Dauer ca.: 50 Minuten Treffpunkt: Seminarraum 6	Schloss und Tierpark Herberstein von 09:00-17:00  	Aussichtswarte Miesenbach Von der Wildwiesenwarte hat man einen schönen Rundblick in die Region Joglland Fahrzeit vom Hotel ca. 20 Minuten	<u>KRÄFTEREICH ST. JAKOB</u> Fahrzeit ca. 25 Minuten geöffnet Do-So jeweils 9:00-17:00	Frisch gebackenes Retter Bio-Brot für Zuhause?  Gerne nehmen wir Ihre Bestellung am Vortrag Ihrer Abreise bis 20:00 Uhr an der Rezeption entgegen!	17:00 Uhr Bauch-Beine-Po Dauer: ca. 50 Minuten mit Andrea Heschl Treffpunkt: Seminarraum 6	Alle Programme finden bereits ab 2 Teilnehmern statt. Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption jeweils bis zum Vorabend um 18:00 Uhr. <u>Änderungen</u> vorbehalten	
 <u>RRODELBAHN</u> <u>KOGLHOF</u> Täglich von 09.30 bis 18.00 Uhr	Benötigen Sie Laufschuhe oder Nordic-Walking-Stöcke? Wir haben an der Rezeption ein Leihsortiment für Sie vorbereitet	<u>KONдитOREI EBNER</u> Lamberggasse 31, 8225 Pöllau FR-MO: 7:00 – 18:00 Uhr	Ausstellung ECHOPHYSICS – Europäisches Zentrum für Physikgeschichte, im Schloss Pöllau Schloss 1, 8225 Pöllau Geöffnet, Donnerstag bis Sonntag 10:00-17:00	Stubenbergsee In nur 25 Minuten erreichen Sie den idyllischen See in der Oststeiermark, der das ganze Jahr über zum Spazieren einlädt 	18:00-20:00 Uhr Weinverkostung mit den Bio Weingut Schmallegger Weinkauf ist gerne möglich Treffpunkt: Rezeption		