

UNSER WOCHENPROGRAMM

24. - 30. November 2025



SPA-ROSA-AKTIVITÄTEN

* = Treff an der SPA-ROSA-Rezeption | Anmeldung spätestens am Vortag bis 19:00 Uhr | kostenfrei



AKTIVITÄTEN KLEINWALSERTAL

* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang oder im Walserhaus | z.T. kostenpflichtig



IFEN HOTEL-AKTIVITÄTEN

* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang | kostenfrei

MONTAG 24.11.2025	DIENSTAG 25.11.2025	MITTWOCH 26.11.2025	DONNERSTAG 27.11.2025	FREITAG 28.11.2025	SAMSTAG 29.11.2025	SONNTAG 30.11.2025
7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück
8.30 - 9.00 Uhr Aqua Fit mit Lenka* im SPA-ROSA Innenpool		8.00 - 9.00 Uhr Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	8.30 - 9.00 Uhr Aqua Fit mit Lenka* im SPA-ROSA Innenpool	ganztägig Heimat kehrt zur Heimat wieder Am 20. September 1945 fand die offizielle Rückkehr des Kleinen Walsertales vom Gau Schwaben zu Vorarlberg statt. Fotoausstellung im Pavillon am Gemeindeplatz Riezlern	10.00 - 13.30 Uhr Exklusives Mini Retreat mit Andrea* Zwei Einheiten à 90 Min. Yoga & Atem. Meditation & Achtsamkeit. im SPA-ROSA Kursraum Preis: € 120 pro Person	
14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause
15.30 - 16.00 Uhr Eiszischer in Finnischer Sauna	15.30 - 16.00 Uhr Eiszischer in Finnischer Sauna			15.30 - 16.00 Uhr Eiszischer in Finnischer Sauna	15.00 - 15.30 Uhr Saunaaufguss „Bergmoment“ in Finnischer Sauna	
ab 16.00 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	ab 16.00 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna		ab 16.00 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	ab 16.00 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	16.00 - 16.30 Uhr Saunaaufguss „Gletscherfrucht“ in Finnischer Sauna	15.30 - 16.00 Uhr Saunaaufguss „Orientalischer Advent“ mit Punsch & Keksen in Finnischer Sauna
				17.00 - 17.30 Uhr Saunaaufguss „Walser Harmonie“ in Finnischer Sauna	ab 16.30 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	ab 16.00 Uhr Dampfbadpeeling in der Dampfsauna
	17.15 - 18.15 Uhr Klangmeditation mit Andrea* im SPA-ROSA Kursraum			17.00 - 18.00 Uhr Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	17.00 - 17.30 Uhr Saunaaufguss „Felsenruhe“ in Finnischer Sauna	16.30 - 17.00 Uhr Saunaaufguss „Orientalischer Advent“ mit Punsch & Keksen in Finnischer Sauna
18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen
				am Abend Livemusik in der Alpenlounge	am Abend Livemusik in der Alpenlounge	