

Ihr WASNERIN Auszeit-Programm

von Montag, 11.03.2019 bis Sonntag, 17.03.2019

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!



TAGESZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
Morgens	<p>08:00 Uhr: "Mit Yoga in die Woche starten" für alle Levels geeignet, mit Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "sanftes Morgen-Yoga" für alle Levels geeignet, mit Michaela Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Yoga des Erwachens" für alle Levels geeignet, mit Susi Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Yoga - Kraft & Stabilität" für alle Levels geeignet, mit Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Yoga des Atems" für alle Levels geeignet, mit Michaela Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Yoga am Morgen" für alle Levels geeignet, mit Susi Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>JETZT NEU: Unser G'sund & Vitalbereich hat jetzt auch am Sonntag von 09:00 bis 19:00 Uhr für Sie geöffnet. Genießen Sie diese zusätzliche "Verwöhn-Zeit" bei erstklassigen Anwendungen und Massagen. Buchen Sie gleich Ihren Wunschtermin an unserer Vitalrezeption im 1. OG. Unsere Therapeuten und Kosmetikerinnen freuen sich auf Ihren Besuch.</p>	
	<p>11:00 Uhr: Vortrag zum Thema "Heilsames Basenfasten" mit unserer ärztlich geprüften Fastenbegleiterin Judith Dauer: ca. 45 Min. Treffpunkt: Tee-Lounge, 3. OG</p>	<p>11:00 Uhr: "Schneeschuh-Wanderung" in der romantischen Blaa Alm, mit Blick auf den Loser mit Auszeit-Begleiter Reinhard Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: Hotelrezeption Sportkleidung, festes Schuhwerk und Handschuhe erforderlich! Schneeschuhe und Stöcke vorhanden. (min. 4, max. 7 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption. PS: Weitere Teilnehmer sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich!</p>	<p>11:00 Uhr: "smovey Walk" Flotter Walk mit Schwungringen - ideale Herz-Kreislauf-Training mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 50 Min. Treffpunkt: Hotelrezeption Festes Schuhwerk ist erforderlich (min. 2, max. 8 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>11:00 Uhr: "Langlauf-Schnupperkurs" direkt vor der Hoteltür am Lerchenreither Plateau im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Auszeit-Begleiter Mario Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: Hotelrezeption Sportkleidung und Handschuhe erforderlich! Schuhe und Skier vorhanden. (min. 4, max. 7 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption. PS: Bitte die Schuhgröße bei der Anmeldung bekanntgeben! Bei zu wenig Schneelage fahren wir auf die Blaa Alm oder zum Ödensee, kleiner Fahrkostenbeitrag von € 5,- p. P. Weitere Teilnehmer sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich!</p>			<p>10:00 Uhr: "Aktiv-Wanderung" an besonderen Natur-Schauplätzen in Gössl am Topfitzsee mit Auszeit-Begleiterin Iris Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: Hotelrezeption Festes Schuhwerk sind erforderlich! (min. 2, max. 7 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption. PS: Weitere Teilnehmer sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich!</p>	
Tagsüber	<p>14:00 Uhr: "smovey Aqua" mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Innenpool, 2. OG (min. 2, max. 10 Personen)</p>	<p>14:00 Uhr: "Klangschalen Meditation" mit Auszeit-Begleiter Gottlieb Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 12 Personen)</p>	<p>14:30 Uhr: "Makko-Ho" Meridian-Dehnungsübungen, mit unserem diplomierten Shiatsu-Praktiker Mario Dauer: ca. 40 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p>15:00 Uhr: "DO-IN" mit Auszeit-Begleiter Mario Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p>15:00 Uhr: "Aerial Yoga" für Anfänger geeignet, mit Mario Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 16,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG (min. 2, max. 6 Personen) PS: Helle bzw. weiße Socken anziehen!</p>	<p>12:30 Uhr: "Aktive Leichtigkeit im Wasser" mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Innenpool, 2. OG (min. 2, max. 10 Personen)</p>		
	<p>17:00 Uhr: "Sensual Body Movement" sanfte Körperübungen mit Petra Heim von der sanften Körperschule CANTIENICA@ Ausseerland Dauer: ca. 45 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG (min. 2, max. 8 Personen) Leichte Trainingsbekleidung und Socken erforderlich!</p>	<p>18:00 Uhr: "Begrüßungs-Cocktail" mit SPA-Leiterin Stefanie Geiler Wissenswertes über Gesundheit, Entspannung & Bewegung bei einem Gläschen Sekt mit anschl. kurzer SPA-Führung Treffpunkt: an unserem Herzstück.Die Bar, 1. OG</p>	<p>17:00 Uhr: "Yoga Nidra- bewusste Tiefenentspannung" für alle Levels geeignet, mit Michaela Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p>17:00 Uhr: "Yoga & Entspannung" für alle Levels geeignet, mit Mario Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>		<p>14:00 Uhr: "Sensual Body Movement" sanfte Körperübungen mit Petra Heim von der sanften Körperschule CANTIENICA@ Ausseerland. Dauer: ca. 45 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG (min. 2, max. 8 Personen) Leichte Trainingsbekleidung und Socken erforderlich!</p>	<p>16:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«®" sanfte Körperübungen mit Petra Heim von der sanften Körperschule CANTIENICA@ Ausseerland. Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 8 Personen)</p>	
Abends	<p>18:30 Uhr: "Yoga fürs Leben" für Fortgeschrittene, mit Iris Dauer: ca. 90 Min. Preis: € 9,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)</p>	<p>18:30 Uhr: "Yoga & Entspannung" für Fortgeschrittene, mit Michaela Dauer: ca. 90 Min. Preis: € 9,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)</p>	<p>18:30 Uhr: "Yoga & Entspannung" für Fortgeschrittene, mit Michaela Dauer: ca. 90 Min. Preis: € 9,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)</p>		<p>19:00 Uhr: "Klangschalen Meditation" mit Auszeit-Begleiter Mario Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p>"Macht müde Beine wieder munter" Unser Cool-Down Gel von Piroche lindert durch die Wirkung vieler ätherischer Öle von Minze, Zitrone, Thymian, Lavendel & Rosmarin das Müdigkeitsgefühl in Ihren Füßen & Beinen und bringt ein Gefühl von Frische und Leichtigkeit! Ideal nach einem Tag auf der Piste oder der Langlaufloipe. Unsere SPA-Mitarbeiter beraten Sie gerne!</p>		
	<p>17:30 Uhr & 18:30 Uhr: Unsere Saunameister Iris & Gottlieb heizen Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna</p>	<p>16:30 Uhr: Salz-Peeling mit Stefanie Treffpunkt: Sole-Dampfbad 18:30 Uhr: Sauna-Aufguss mit Gottlieb Treffpunkt: Zirbensauna</p>	<p>16:00 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna</p>	<p>16:00 Uhr: Sauna-Aufguss mit Mario Treffpunkt: Zirbensauna 18:30 Uhr: Salz-Peeling mit Stefanie Treffpunkt: Sole-Dampfbad</p>	<p>16:30 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna</p>	<p>16:00 Uhr: Sauna-Aufguss mit Gottlieb Treffpunkt: Zirbensauna 18:30 Uhr: Salz-Peeling mit Judith Treffpunkt: Sole-Dampfbad</p>	<p>14:00 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Gottlieb heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna</p>	

Unsere Auszeit-BegleiterInnen und Aktiv-BetreuerInnen freuen sich auf Sie. Die Aktivitäten finden bei jeder Witterung statt.

Für nähere Infos & Anmeldungen: Rezeption: Tel-DW 601; Weitere Programmbeschreibungen und Details entnehmen Sie auch der täglichen Gästezeitung!

Um die Individualität und Qualität unseres Angebotes zu gewährleisten ist es notwendig, bestimmte Aktivitäten auf eine maximale Teilnehmerzahl zu beschränken. Damit die Programme stattfinden können, sind bei manchen Programm-Punkten Mindest-Teilnehmer-Zahlen erforderlich. Daher bitten wir um verbindliche Anmeldung an der Hotel-Rezeption. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr & Verantwortung. Gesundheitliche Risiken & Beschwerden müssen im Vorhinein bekannt gegeben werden (Änderungen vorbehalten!).

Legende: ■ Yoga-Einheiten, ■ Gutes für Körper, Geist & Seele, ■ Aktiv- Outdoor-Erlebnisse, ■ Aktiv im Wasser, ■ Touchpoints WASNERIN, ■ Veranstaltungstipps