

Ihr WASNERIN Auszeit-Programm

von Montag, 18.03.2019 bis Sonntag, 24.03.2019

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!



TAGESZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		08:00 Uhr: "sanftes Morgen-Yoga" 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.	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.	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.	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.	08:00 Uhr: "Yoga am Morgen" 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.	08:30 Uhr: "Mit Yoga den Sonntag begrüßen" 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.
Morgens	11:00 Uhr: Vortrag zum Thema "Heilsames Basenfasten" mit unserer ärztlich geprüften Fastenbegleiterin Judith Dauer: ca. 45 Min. Treffpunkt: Tee-Lounge, 3. OG	11:00 Uhr: "smovey walk" direkt vor der Hotelür im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 50 Min. Treffpunkt: Hotelrezeption Sportkleidung, festes Schuhwerk und Handschuhe erforderlich! (min. 2, max. 8 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.	11:00 Uhr: "Schneerosen-Wanderung" zur Wasserfallwand in Obertraum am Hallstättersee mit Auszeit-Begleiter Mario Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: Hotelrezeption Festes Schuhwerk ist erforderlich! (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!	11:00 Uhr: "Langlauf-Schnupperkurs" - je nach Schneelage, Witterung und Loipenverhältnissen - auf der Blaa Alm oder am Odensee 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! Weitere Teilnehmer sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich!	SPA TIPP der Woche: "Auszeit Special" zum Thema "Detox & Klarheit" Das Entsäuern als Basis, das Stimulieren von Energiepunkten sowie das Abtrans-portieren von Schlackstoffen sind der ideale Beginn zur Fasten- und Frühlingszeit. Profitieren Sie von unserem "Detox & Klarheit" SPA Package (Bad, Massage & Gesichtsbildung) zum Vorzugspreis und unterstützen Sie Ihren Körper beim "Leichter werden". Sichern Sie sich gleich Ihren Termin an der Vitalrezeption im 1. OG.	11:00 Uhr: "Frühlings-Wanderung" am Lerchenreither-Plateau in der aufblühenden Natur rund um DIE WASNERIN mit Auszeit-Begleiter Hansi Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: Hotelrezeption Festes Schuhwerk ist erforderlich! (min. 4, max. 13 Personen) Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption. PS: Je nach Schneelage wird diese Wanderung mit Schneeschuhen durchgeführt - das nötige Leih-Equipment haben wir natürlich im Haus!	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.
Tagsüber	14:00 Uhr: "smovey Aqua" mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Innenpool, 2. OG (min. 2, max. 10 Personen)	16:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«" fünf Riten für Körper, Geist und Seele, mit Auszeit-Begleiter Gottlieb Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 6,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 8 Personen)	15:00 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)	16:00 Uhr: "Sensual Body Movement" sanfte Körperübungen mit Petra Heim von der Körperschule CANTIENICA® Ausseerland Dauer: ca. 45 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG (min. 2, max. 8 Personen) Leichte Trainingsbekleidung und Socken erforderlich!	16:00 Uhr: kostenfreies Informationsgespräch über die Möglichkeiten der CANTIENICA® Methode mit Petra Heim von der sanften Körperschule CANTIENICA® Ausseerland Dauer: ca. 20 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG	13:00 Uhr: "Aktive Leichtigkeit im Wasser" mit Auszeit-Begleiterin Judith Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Innenpool, 2. OG (min. 2, max. 10 Personen)	16:30 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)
Abends	17:00 Uhr: "Entspannendes Qi Gong" mit SPA-Leiterin Stefanie Geiler Dauer: ca. 40 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 8 Personen)	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	17:00 Uhr: "Yoga-Tiefenentspannung mit Klangschalen" 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)	17:00 Uhr: "Yoga Balance" 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)	17:00 Uhr: "Klangschalen Meditation" mit Auszeit-Begleiter Gottlieb Dauer: ca. 25 Min. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)	17:00 Uhr: "Yoga & Entspannung" 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)	
		18:30 Uhr: "Yoga & Entspannung" für Fortgeschrittene, mit Susi Dauer: ca. 90 Min. Preis: € 9,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)			18:00 Uhr: "Yoga für den Rücken" 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)	ab 20:30 Uhr - "Pianomusik" mit Prof. Dimitrij Manelis an unserem Herzstück.Die Bar, 1. OG	
Unsere Sauna Aufgüsse	16:30 Uhr: sanftes Sauna-Ritual mit Judith Treffpunkt: Zirbensauna 18:30 Uhr: Sauna-Aufguss mit Gottlieb Treffpunkt: Zirbensauna	17:30 Uhr: Salz-Peeling mit Judith Treffpunkt: Sole-Dampfbad 18:30 Uhr: Sauna-Aufguss mit Gottlieb Treffpunkt: Zirbensauna	16:30 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna	15:00 Uhr & 16:00 Uhr: Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna	16:00 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Gottlieb heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna	16:30 Uhr & 18:30 Uhr: Unser Saunameister Gottlieb heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna	15:30 Uhr & 18:00 Uhr: Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein. Treffpunkt: Zirbensauna

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, ■ Aktive- Outdoor-Erlebnisse, ■ Aktiv im Wasser, ■ Touchpoints WASNERIN, ■ Veranstaltungs-Tipps