


# NABEL.DAS SPA Yoga- & Aktivprogramm

## 13.09. bis 18.09.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p><b>07:30 Uhr: "Yoga-Twist -stärke dein Verdauungsfeuer und spüre dadurch Stabilität, Ruhe und Klarheit"</b> mit Yogatrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: mind. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>07:30 Uhr: "Yoga für Schulter &amp; Nacken"</b> mit Yogatrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: mind. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>07:30 Uhr: "Kundalini Meditation - Energiedusche auf sanfte Weise"</b> Die Entspannung in tiefen Ebenen führt zur inneren Harmonie: Glücksgefühle und Freude entstehen. Mit Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 45 min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>07:30 Uhr: "Yoga für deine Kraft &amp; Flexibilität"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>07:30 Uhr: "Yogilates - die ideale Kombination aus körper- und mentalorientierten Übungen"</b> mit Mindful Movement Teacher i. A. Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>07:30 Uhr: "Yoga für deine Lebensfreude - kraftvoll &amp; aktivierend"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p><b>09:00 Uhr: "Rücken-Faszien-Training - ein schwingendes Ganzkörperprogramm zur Lockerung der Muskulatur"</b> mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>09:00 Uhr: "Chakren Meditation" - für einen freien Energiefluss</b> mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 45 Min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>09:00 Uhr: "Garden Tales - Körperreise im hauseigenen Garten"</b> Meditationen im Garten mit Fokus auf unseren Körper und unsere Wahrnehmung. Hören, sehen, fühlen, riechen im Einklang mit unserer Atmung. Mit Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 45 Min. Preis: € 7,00 p. P. Treffpunkt: BLATT.WERK - das Biotop, EG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen PS: findet auch bei Regen mit Regenschirmen statt!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>09:00 Uhr: "Aerial Yoga auf der Dachterrasse"</b> Lassen Sie sich vom Aerial Tuch tragen und finden Sie Geborgenheit und Freude; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen PS: Bei Regen findet eine Aerial-Yoga-Einheit im Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG statt.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>09:00 Uhr: "Pilates - ein ganzheitliches Körpertraining, das gezielt deine Tiefenmuskulatur stärkt und so deine Körperhaltung fördert"</b> mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>09:00 Uhr: "Aerial Yoga zum Entspannen"</b> - entspannend und regenerierend; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 4,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p><b>10:30 Uhr: "geführte Wanderung zur Hofmannsthal-Linde"</b> Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin Doris starten Sie direkt vom Hotel aus über die wunderschönen Wiesen zur Hofmannsthal-Linde - einem wahren Kraftplatz. Über die "Himmelsleiter" und "Klaus Maria Brandauer Promenade" geht es entlang der Traun wieder zurück zur WASNERIN. Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke und Regenschirme an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: max. 10 Personen PS: findet auch bei Regen statt!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>10:30 Uhr: "Hoamat-Runde - geführte Wanderung zum Mittelpunkt Österreichs"</b> Vom Hotel aus startend gehen Sie gemütlich mit Auszeit-Begleiterin Doris in den Kurpark Bad Aussee. Erfahren Sie mehr über die geografische Mitte von Österreich und lassen Sie sich vom Flair unserer Kurstadt überraschen. Über die "Tauscherin" mit schönem Blick auf Bad Aussee wandern Sie über die Hugo Cordigiano - Promenade vorbei an der evangelischen Kirche über die Hans Giegle Stiegen wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt der WASNERIN. Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke und Regenschirme an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: max. 10 Personen PS: findet auch bei Regen statt!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>10:00 Uhr: "Wanderung am Loserplateau - für Geübte"</b> Gemeinsam mit Auszeit-Begleiter Hansi fahren Sie auf der Loserpanoramastraße zum Ausgangspunkt und wandern über den Geotrail, die Bräunungalm hinauf zum Gipfel des Bräunungzinken (1.899 m). Dauer: ca. 3,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit &amp; Grundkondition sind erforderlich! TN-Anzahl: max. 9 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 2 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>10:30 Uhr: "Zimitalm - geführte Rundwanderung"</b> Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin &amp; Bergwanderführerin Iris wandern Sie entlang des Baches auf die Zimitalm, die am Fuße des mächtigen Reichensteins liegt, weiter hoch und über die kleine Schwebelalm geht es wieder hinunter zum Ausgangspunkt, direkt am Grundsee. Dauer: ca. 3,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit &amp; Grundkondition sind erforderlich! TN-Anzahl: max. 9 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 2 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>UNSER VERANSTALTUNGS-TIPP für morgen, Samstag: ab 20:30 Uhr: "Lesung mit Elias Hirschl"</b></p> <p>Geschliffene Worte brauchen einen entsprechenden Rahmen: DAS JAMES die Salonerie am Golfplatz, gleich neben der WASNERIN. Einer der interessantesten Autoren der Zeit präsentiert seinem aktuellen Roman "Salonfähig" über die intelligente, oberflächliche und brandgefährliche Generation Slim Fit! Treffpunkt: DAS JAMES am Golfplatz, 100 m neben der WASNERIN in Richtung Sommersbergseestraße TN-Anzahl: max. 40 Personen Die Veranstaltung wird unter Einhaltung der aktuell gültigen Covid-19 Schutzmaßnahmen durchgeführt. PS: Für alle angemeldeten Gäste beginnt das Abendessen pünktlich um 18:15 Uhr und die Platzzuweisung für die Veranstaltung um 19:45 Uhr!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 12:00 Uhr an der Hotelrezeption!</p>	<p><b>10:30 Uhr: "geführte Wanderung übers Gaiswinklarr"</b> am Südhang des Grundlises. Mit Auszeit-Begleiterin &amp; Bergwanderführerin Iris wandern Sie entlang der typischen Grundlseer Häuser, über Wiesen und Bäche zum Fuße des Backensteins. Dauer: ca. 3 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit &amp; Grundkondition sind erforderlich! TN-Anzahl: max. 9 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 2 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
<p><b>16:30 Uhr: "Aerial Yoga auf der Dachterrasse"</b> Lassen Sie sich vom Aerial Tuch tragen und finden Sie Geborgenheit und Freude; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen PS: Bei Regen findet die Aerial-Yoga-Einheit im Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG statt.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>16:30 Uhr: "Stretch &amp; Relax - entspannende Dehnungsübungen"</b> mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>17:00 Uhr: "Klangschalen-Meditation im Aerial Yoga Tuch"</b> - entspannend und regenerierend; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 4,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>16:30 Uhr: "Osho-Schüttel-Meditation mit Musik"</b> Bestehend aus 4 Phasen – Schütteln, Tanzen, Stehen und Liegen – mit eigenwilliger Musik, bringt du deine Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und löst deine Blockaden. Eine sehr wohlthuende, jedoch aktive Einheit. Mit Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>16:30 Uhr: "Yoga in der Natur mit anschließendem Kneipen"</b> Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin &amp; Yogalehrerin Iris fahren Sie nach Pichl/Kainisch zum Ödensee - ein wunderschönes, naturschutztes Hochmoor am Traunzufluss. Nach Ihren Yogaübungen erleben Sie sich völlig neu, kraftvoll und mental gestärkt. Mit dem anschließendem Kneipen aktivieren Sie zudem noch perfekt Ihr Immunsystem. Dauer: ca. 2 Std. Preis: € 10,00 Treffpunkt: vor dem Hoteleingang TN-Anzahl: min. 2, max. 7 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>16:30 Uhr: "Faszien-Pilates" für die Gesamtbeweglichkeit</b> Oftmals sind verklebte Faszien der Grund für Verspannungen und Verkürzungen unserer Muskeln. Gezielte Dehnübungen für alle Faszienbahnen lassen das Bindegewebe wieder elastischer werden; mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
<p><b>18:00 Uhr: "Yoga Flow mit Musik - fließende Bewegungen, die Freude und Leichtigkeit schenken"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>18:00 Uhr: "Yoga für die innere Ruhe"</b> mit Yogatrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>18:00 Uhr: "Yin Yoga mit Yoga Nidra - Deep Sleep"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p><b>18:00 Uhr: "Kundalini Yoga &amp; Meditation - Energiedusche auf sanfte Weise"</b> Die Entspannung in tiefen Ebenen führt zur inneren Harmonie: Glücksgefühle und Freude entstehen. Mit Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 45 min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>		<p><b>18:00 Uhr: "Yoga am Ende des Tages"</b> Eine beruhigende, entspannende Stunde um den Tag Revue passieren zu lassen und abzuschließen. Atemtechniken die uns zu innerer Ruhe verhelfen und Bewegungen für den Abend, wie zum Beispiel der Mondgruß. Der perfekte Tagesabschluss um am nächsten Morgen wieder gut zu starten; mit Mindful Movement Teacher i. A. Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

Unsere Auszeit-Begleiter und Aktiv-Betreuer freuen sich auf Sie. Für nähere Infos & Anmeldungen: Rezeption: Tel-DW 601;

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr & Verantwortung. Gesundheitliche Risiken & Beschwerden müssen im Vorhinein bekannt gegeben werden (Änderungen vorbehalten!).  
Legende: ■ Yoga- & Meditationseinheiten, ■ Gutes für Körper, Geist & Seele, ■ Aktive- Outdoor-Erlebnisse, ■ Aktiv im Wasser, ■ Touchpoints WASNERIN, ■ Veranstaltungstipps