

NABEL.DAS SPA Yoga- & Aktivprogramm







20.09. bis 25.09.2021

DIE  WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>07:30 Uhr: "Yoga für deine Kraft & Flexibilität" mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>07:30 Uhr: "Yoga-Twist - stärke dein Verdauungsfeuer und spüre dadurch Stabilität, Ruhe und Klarheit" mit Yogatrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>07:30 Uhr: "Kundalini Meditation - Energiedusche auf sanfte Weise" Die Entspannung in tiefen Ebenen führt zur inneren Harmonie: Glücksgefühle und Freude entstehen. Mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 45 min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>07:30 Uhr: "Yogilates - die ideale Kombination aus körper- und mentalorientierten Übungen" mit Mindful Movement Teacher I. A. Romana Dauer: ca. 45 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>07:30 Uhr: "Kundalini Meditation - Energiedusche auf sanfte Weise" Die Entspannung in tiefen Ebenen führt zur inneren Harmonie: Glücksgefühle und Freude entstehen. Mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 45 min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>07:30 Uhr: "Morgen-Lauf-Training" Starten Sie den Tag aktiv beim Laufen mit unserem Auszeit-Begleiter Reinhard in Ihrem Wohlfühltempo. Die Laufroute führt Sie über unser Hochplateau in den Ortsteil Lerchenreith und über den Golfplatz wieder zurück zur WASNERIN. Dauer: ca. 60 Min. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Adäquate Laufschuhe und Kleidung sowie Grundkondition erforderlich! TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen PS: findet auch bei Regen statt!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>09:00 Uhr: "Aerial Yoga auf der Dachterrasse" 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- & Bewegungsraum 2, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen PS: Bei Regen findet eine Aerial-Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum 2, 1. OG statt.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:00 Uhr: "Rücken-Faszien-Training - ein schwingendes Ganzkörperprogramm zur Lockerung der Muskulatur" mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>09:00 Uhr: "Garden Tales - Körperreise im hauseigenen Garten" 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>09:00 Uhr: "Pilates - ein ganzheitliches Körpertraining, das gezielt deine Tiefenmuskulatur stärkt und so deine Körperhaltung fördert" mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>09:00 Uhr: "Osho-Schüttel-Meditation mit Musik" 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- & 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>10:00 Uhr: "Bike & Hike" Mit Auszeit-Begleiter Reinhard starten Sie mit dem E-Bike direkt vom Hotel aus über den Golfplatz und Vogelbichl nach Lupitsch in Altaussee. Dann geht es zu Fuß ca. eine halbe Stunde weiter nach dem Wanderweg bis zur "unsinnigen Kirai" - ein Naturdenkmal vergangener Zeit. Am Rückweg noch zu den alten Salzbergstollen am Moosberg und über Altaussee wieder zurück zur WASNERIN. Dauer: ca. 3 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Grundkondition, festes Schuhwerk und Outdoorbekleidung sind erforderlich, E-Bikes sind bereits für Sie vorreserviert. Sollten Sie Ihr eigenes E-Bike dabei haben, informieren Sie uns bitte vorab darüber. TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen PS: bei Regen findet eine Regenschirm-Wanderung am Plateau statt!</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>10:30 Uhr: "Hoamat-Runde - geführte Wanderung zum Mittelpunkt Österreichs" 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 Cordignano - Promenade vorbei an der evangelischen Kirche über die Hags Gieße Stiegen wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt der WASNERIN. Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorbekleidung 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>10:30 Uhr: "geführte Wanderung zur Hofmannsthal-Linde" 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 Outdoorbekleidung 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>10:30 Uhr: "geführte Wanderung in die Welterbe-Region Obertraun/Hallstatt" Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin Vanessa wandern Sie über den Koppenwinkelsee entlang der erfrischenden Traun und gut beschattet im kühlen Wald zum Bühler Ursprung und entlang des Flusses wieder retour zum Ausgangspunkt. Dauer: ca. 3,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk ist erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. 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>10:00 Uhr: "geführte Wanderung zur Hütteneckalm - für Geübte" Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin Vanessa wandern Sie über die Roßmoosalm, durch den Zwerchwand Steinbruch zum Alpengasthaus Hütteneck in Bad Golsern. Lassen Sie sich durch eine abwechslungsreiche Szenerie und atemberaubende Ausblicke beeindrucken. Dauer: ca. 4,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und Grundkondition sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. 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>10:00 Uhr: "Wanderung am Loserplateau auf den Bräuningzinken - für Geübte" Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin Vanessa fahren Sie auf der Loserpanoramastraße zum Ausgangspunkt und wandern über den Geotrail, die Bräuningalm hinauf zum Gipfel des Bräuningzinken (1.899 m). Dauer: ca. 4 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit & 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>14:30 Uhr: "Dynamisches Yoga - aktivierend und belebend" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>16:00 Uhr: "Stretch & Relax - entspannende Dehnungsübungen" mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>16:30 Uhr: "Yoga in der Natur mit anschließendem Kneipen" Gemeinsam mit Auszeit-Begleiterin & 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>PS: Bei Regen findet eine Yoga-Einheit (60 min.) im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:00 Uhr: "Body & Soul - Meditation für Körper & Geist" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>BRANDNEU & EINZIGARTIG 16:00 Uhr: "Blindfold Yoga - tiefes Hineinspüren durch geschlossene Augen." Vanessa leitet die Asanas zuerst im Sehen an, damit Sie mit den Abläufen vertraut werden. In der Folge verbinden Sie sich dann die Augen und werden nur mehr verbal durch die Übungen geführt. Das Vertrauen in die eigene Kraft & Stabilität wird gefördert. Für alle Levels geeignet, mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: ca. € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: mind. 2, max. 10 Personen</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:00 Uhr: "Nachmittags-Meditation - spüre, nimm' wahr, lass' los" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 45 Min. Preis: € 7,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>17:00 Uhr: "Klangschalen-Meditation - spüre die Schwingung des Klanges in deinem Körper" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 4,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>18:00 Uhr: "Yoga für die innere Ruhe" mit Yogatrainerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>18:00 Uhr: "lass' los - Yoga" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>18:00 Uhr: "Yoga & Mind - bewusste Konzentration und Bewegung für den gesamten Körper" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>18:00 Uhr: "Aroma Tranquillity™ Yoga - gut durchatmen mit Yoga und dem WASNERIN Tiefenentspannungsduft" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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>18:00 Uhr: "Yin Yoga" mit Dipl.-Yogalehrerin Vanessa Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: Aktiv- & 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