

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Montag, 26.09.2022 bis Sonntag, 02.10.2022

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!



TAGESZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG						
Morgens	<p>08:00 Uhr: "Yoga der Balance - forciere deine Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Atem" mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>08:00 Uhr: "Chill meits chillig" ist eine kraftvolle, dynamische Yoga-Einheit bei der der gesamte Körper gestärkt und auf Hochtönen gebracht wird. Abgerundet wird diese Stunde mit einer Entspannungsreise; mit Dipl.-Yogalehrerin Doris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>08:00 Uhr: "Yoga für deine Lebensfreude" Lerne über Körper und Atem, deine Lebensfreude zu kultivieren; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>08:00 Uhr: "Yoga zum Erwachen - kraftvoll, aber dennoch ruhig" mit Yogatrainerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 9 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Yoga Energy Flow - Wärme und Energie für den Herbst" Yinnya Flow, der den Fokus auf Haltung im Stehen und Vorbeugen richtet, um gesund und geerdet die bunte Jahreszeit zu gehen; mit Yogatrainerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>08:00 Uhr: "Yoga für einen glücklichen Rücken" Durchbewegen des gesamten Rückens und so Verspannungen lösen; mit Yogatrainerin Romana Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>Wissenswertes: Sagen Sie eigentlich, dass der vor der Haustür liegende Golfplatz zu unserem Hotelbetrieb gehört? Inmitten dieses wunderschönen Hochplateaus liegt dieser sehr natürlich angelegte 9-Loch-Golfplatz, bei dem zweifelsfrei das Auge mitspielt. Mehr als € 6,00 mit Büchsen für Bier und Nützlinge wurden angelegt, das Regenwasser wird für die Bewässerung genutzt und die natürlichen Biotope wurden gleich als Wasserhindernisse verwendet.</p> <p>Im heurigen Jahr feiert der Golfplatz Aussererand bereits sein 25-jähriges Bestehen und dazu gibt es eine Vielzahl von attraktiven Angeboten für unsere Gäste. Egal ob Profi-Golfer, Gelegenheits-Spieler oder interessierte Anfänger - lassen Sie sich auf diese Sport-Art ein und Sie werden sehen, dass dieser Sport nichts mehr mit dem verstaubten Image von früher zu tun hat.</p> <p>Auch das sogenannte Time-Management des Golfspiels ist auf einen 9-Loch-Platz einfach ideal. Es erfordert angenehme 1,5 bis 2 Stunden, in denen man intensiv unterwegs ist und danach steht einem noch immer fast der gesamte Tag für andere Aktivitäten zur Verfügung.</p>						
	<p>10:00 Uhr: "Bräunungszinken Bergwanderung - für konditionierte Wanderer" Für alle Bergfreier, die am Loser Plateau wandern möchten. Der Start der Bergwanderung ist die Loser Alm. Von hier wandern Sie gemeinsam mit Wanderführerin Iris in Richtung Bräunungalm über den Greimth-Sattel weiter zum Gipfel (1.899 m Höhe). Vom Gipfel begeben wir uns wieder hinunter in Richtung Ausgäsee hinter zur Alm. Von dort werden Sie mit unserem Shuttle-E-Bus wieder zurück in DIE WASNERIN gebracht. Dauer: ca. 4,5 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit, gute Kondition sowie Outdoorbekleidung sind Voraussetzung! TN-Anzahl: max. 12 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Rundum G'sund - das Training für einen schmerzfreien Bewegungsapparat" mit Gesundheitstrainerin Doris Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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: "geführte Rundwanderung auf die Zimtzalm" Unsere Wanderführerin Iris führt Sie bergauf durch die schattigen Wälder des Grundlösses, entlang des Wasserfalls auf diese idyllische Alm und zum versteckten Ursprung der Zimtz. Weiter gehts Richtung Schwebelrain bergab durch verzeuertes Waldstücker zurück zum Ausgangspunkt. Dauer: ca. 3,5 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Gute Kondition, festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich. Wanderstocher an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: max. 12 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Shake it out - Mindful Movement" Einfach mal den Alltag abschütteln und nebenbei Kreislauf und Körper in Schwung bringen; mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>09:30 Uhr: "Piloxing - der Sportmix aus Boxen & Pilates" Kurze und knackige Bewegungen, um den Körper zu stärken; mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Pilates - einmal Bewegung bitte!" Kurze und knackige Bewegungen, um den Körper zu stärken; mit Dipl.-Pilateslehrerin Romana Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>Viel Bewegung an der frischen Luft, fokussierte Konzentration und spielerisches Lernen - das sind die Eckpfeiler eines Golfspiels. Nutzen Sie Ihre Auszeit-Zeit, um diese neue Erfahrung zu sammeln - einen leichteren Einstieg als hier bei uns in der WASNERIN gibt es nicht.</p> <p>Zudem präsentieren wir Ihnen ganz neu und top aktuell unser à la carte Restaurant DAS JAMES mit Küchenchef Christian Wolkart, der bereits im ersten Gründungsjahr mit 1 Haube vom Gault Millau ausgezeichnet wurde. Seine Liebe zur Natur und zu heimischen Produkten findet sich in seinen Gerichten wieder. Und es schmeckt einfach herrlich! Im JAMES wird jeden Tag etwas Anderes geboten - ob Jazz-Brunch, Frühstückchen grillen oder Taste & Try - ausprobieren lohnt sich allemal - www.dasjames.at</p>						
Vormittags	<p>10:00 Uhr: "Türkenkugel Bergwanderung - für Geübte" Gemeinsam mit Wanderführerin Iris starten Sie von der Weissenbachalm am Grundsee entlang des Südostgrades steil bergauf in Richtung Grasbergalm. Dieser lieblichen Alm empor in Richtung auf den Gipfel des Türkenkogels (1.756 m Höhe). Von dort oben haben Sie einen wunderschönen Ausblick in das gesamte Tote Gebirge bis hin zum Gr. Priel, Spitzmauer sowie zum Grimming und Dachsteinmassiv. Ein herrlicher alleinstehender Berg mit 360° Panoramblick. Dauer: ca. 6 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit, Bergefahrnung und sehr gute Kondition erforderlich! TN-Anzahl: max. 7 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN PS: Bitte ausreichend Flüssigkeit & kleine Snacks mitnehmen, da keine Hüttenleinker möglich ist.</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:00 Uhr: "Türkenkugel Bergwanderung - für Geübte" Gemeinsam mit Wanderführerin Iris starten Sie von der Weissenbachalm am Grundsee entlang des Südostgrades steil bergauf in Richtung Grasbergalm. Dieser lieblichen Alm empor in Richtung auf den Gipfel des Türkenkogels (1.756 m Höhe). Von dort oben haben Sie einen wunderschönen Ausblick in das gesamte Tote Gebirge bis hin zum Gr. Priel, Spitzmauer sowie zum Grimming und Dachsteinmassiv. Ein herrlicher alleinstehender Berg mit 360° Panoramblick. Dauer: ca. 6 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Trittsicherheit, Bergefahrnung und sehr gute Kondition erforderlich! TN-Anzahl: max. 7 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN PS: Bitte ausreichend Flüssigkeit & kleine Snacks mitnehmen, da keine Hüttenleinker möglich ist.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:00 Uhr: "Bike & Hike - Seidenhof Alm & Kampf Gipfel" Mit Auszeit-Begleiter Reinhard starten Sie mit dem E-Bike direkt vom Hotel aus entlang der Odensee Traun bis nach Kainisch. Auf der Forststraße bergauf bis in die Seidenhof Alm. Von dort geht es zu Fuß weiter auf den Gipfel des Kampf (1.685 m) -wunderbarer Ausblick auf das gesamte Hintergebirge Tal (Bad Mitterndorf) inklusive. Der Rückweg führt durch den Ortsteil Strassen und Bad Aussee wieder zurück zur WASNERIN. Dauer: ca. 4 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn 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</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:00 Uhr: "Bike & Hike - Seidenhof Alm & Kampf Gipfel" Mit Auszeit-Begleiter Reinhard starten Sie mit dem E-Bike direkt vom Hotel aus entlang der Odensee Traun bis nach Kainisch. Auf der Forststraße bergauf bis in die Seidenhof Alm. Von dort geht es zu Fuß weiter auf den Gipfel des Kampf (1.685 m) -wunderbarer Ausblick auf das gesamte Hintergebirge Tal (Bad Mitterndorf) inklusive. Der Rückweg führt durch den Ortsteil Strassen und Bad Aussee wieder zurück zur WASNERIN. Dauer: ca. 4 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn 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</p> <p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:00 Uhr: "Aktiv-, Sport- & SPA Treff" Besuchen Sie Fitnessinstructor & Yogalehrerin Marleen in unserer WORT.ART - die Lounge bei Ihrem Ankommen. Gerne gibt Sie Ihnen Auskunft über Wanderungen und Ausflugsziele. Marleen informiert Sie beim Genießen Ihres Begrüßungsgetränks auch Fachkundig über unsere verschiedenen Behandlungen und Tiefenentspannungsrituale, die als sehr beliebte und effizient gelten, um während Ihrer Auszeit noch besser zur Ruhe zu kommen. Lassen Sie sich einfach beraten - gerne gestaltet Sie mit Ihnen gemeinsam Ihr individuelles Auszeit-Programm. Dauer: ca. 3 Stunden Treffpunkt: WORT.ART - die Lounge, neben der Hotelrezeption im EG</p>	<p>10:00 Uhr: "geführte Wanderung" von Altaussee über Reith zur Aussichtswarte Pfundsberg, vorbei am Wasserfall, entlang der Traun zurück zum Ausgangspunkt; mit Auszeit-Begleiter Hansi. Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Grundkondition sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: max. 12 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>Für Sie als Hotel-Gast haben wir folgende TOP-Angebote zum Kennenlernen unserer beiden Tochterbetriebe kreiert:</p> <p>Kostenfreies Meet & Greet mit dem Team des Golfclubs inkl. Golfplatzrunde mit dem Golfcart.</p> <p>20% Ermäßigung auf Greenfee und Driving Range sowie 10% Ermäßigung auf Leihmaterial.</p> <p>Golf & Gourmet - Jeweils Dienstag & Samstag 17:00 Uhr - Golf-Schnupperstunde mit anschl. 3-Gang-Menü im DAS JAMES zum Vorzugspreis von € 59,00 pro Person.</p> <p>DAS JAMES Lunch - jeden Sonntag ab 12:00 Uhr bis 21:00 Uhr Ganz entspannt den Sonntag genießen, noch eine Radtour, eine Wanderung oder einfach den Wellnessbereich ausnutzen und vor der Heimfahrt noch ein kulinarisches Highlight genießen. Unser Hausenköch Christian verwöhnt Sie mit klassischen Sonntagsgerechten im stilvollen Restaurant oder auf der Sommerterrasse mit Blick auf Dachstein und Loser. Ein würdiger Abschluss Ihrer erholsamen Auszeit-Tage.</p> <p>Das TEAM des Golfclubs Aussererands und des JAMES freuen sich auf Ihren Besuch!</p>						
	<p>15:30 Uhr: "Osho-Schüttel-Meditation mit Musik" Bestehend aus 4 Phasen - Schütteln, Tanzen, Stehen und Liegen - mit eigenwilliger Musik, bringen Sie Ihre Blockaden-energie (Qi) wieder zum Fließen und lösen Ihre Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und lösen Ihre Blockaden. Eine sehr wohltuende, jedoch aktive Einheit mit unserer Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>15:30 Uhr: "Herbst-Workout - Power für das Immunsystem" Der Herbst ist oft auch Erkältungszeit. Deshalb ist es wichtig unser Immunsystem zu stärken. Dieses Ganzkörper-Workout fördert Gesundheit und Fitness und verschafft mehr Energie für nasse, kalte Herbsttage; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>15:30 Uhr: "Deep Stretch - für einen tiefenentspannten Körper" Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um tiefer zu gehen und loszulassen. Ideal, um Verspannungen zu lösen; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>15:30 Uhr: "Deep Stretch - für einen tiefenentspannten Körper" Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um tiefer zu gehen und loszulassen. Ideal, um Verspannungen zu lösen; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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>15:30 Uhr: "Yoga Body Scan im Aerial Yoga Tuch" mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 8,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>15:30 Uhr: "Yoga Body Scan im Aerial Yoga Tuch" mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 8,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>AN WEIHNACHTEN DENKEN - AUSZEIT VERSCHENKEN</p> <p>Überraschen Sie Ihre Liebsten mit wertvollen Momenten - mit einem Gutscheinen, einem Wellnessgutschein oder einem Gutschein für Anwendungen oder einen Reisegutschein für unser Wellness- und Auszeit-Hotel DIE WASNERIN.</p> <p>Unser besonderes Vorweihnachtsgeschenk für Sie: Ab einer Bestellwert von € 500,00 schenken wir Ihnen Ihren ganz persönlichen € 50,00 Verwöhnungsschein für Ihre nächste Auszeit.</p> <p>Individuell gestaltbar und einfach auszudrucken mit dem ONLINE-GUTSCHEIN-SERVICE.</p>						
Tagesüber	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>	<p>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</p>						
	<p>15:30 Uhr: "Herbst-Workout - Power für das Immunsystem" Der Herbst ist oft auch Erkältungszeit. Deshalb ist es wichtig unser Immunsystem zu stärken. Dieses Ganzkörper-Workout fördert Gesundheit und Fitness und verschafft mehr Energie für nasse, kalte Herbsttage; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>15:30 Uhr: "Herbst-Workout - Power für das Immunsystem" Der Herbst ist oft auch Erkältungszeit. Deshalb ist es wichtig unser Immunsystem zu stärken. Dieses Ganzkörper-Workout fördert Gesundheit und Fitness und verschafft mehr Energie für nasse, kalte Herbsttage; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>14:30 Uhr: "Aerial Yoga" Lassen Sie sich vom Aerial Tuch tragen und nehmen Sie sich die Zeit zum Fliegen und Hängen lassen; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 15,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>14:30 Uhr: "Aerial Yoga" Lassen Sie sich vom Aerial Tuch tragen und nehmen Sie sich die Zeit zum Fliegen und Hängen lassen; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 15,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>15:30 Uhr: "Yoga Body Scan im Aerial Yoga Tuch" mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 8,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>15:30 Uhr: "Yoga Body Scan im Aerial Yoga Tuch" mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 8,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>Das TEAM des Golfclubs Aussererands und des JAMES freuen sich auf Ihren Besuch!</p>						
Abends	<p>17:00 Uhr: "5 Elemente-Aufguss" - ein Sauna-Erlebnis welches die 5 Elemente in all ihrer Fülle auffängt. Achtsam und in meditativer Haltung nehmen Sie bewusst unter Anleitung, die unsendlichen Weiten Ihrer Sinne wahr. Duftkompositionen: Eukalyptus, Tanne, Lavendel, Orange & Sandelholz Dauer: ca. 30 Min. Treffpunkt: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora: 16:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss" - prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. Dauer: ca. 20 Min. 18:00 Uhr: "Honig-Aufguss" Abrieb mit pflegendem Sauna-Honig Dauer: ca. 20 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen pro Aufguss</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - vitalisierende Blutorange" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Lebenskraft-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen pro Aufguss</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - vitalisierende Blutorange" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - herzhaft Kirsche" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen pro Aufguss</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - belebender Zitronengarten" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen pro Aufguss</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - belebender Zitronengarten" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Aussen-Sauna TN-Anzahl: max. 15 Personen pro Aufguss</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>18:00 Uhr: "Kundalini Yoga & Meditation - Energiedusche auf sanfte Weise" Die Entspannung in tiefen Ebenen führt zur inneren Harmonie: Glücksgefühle und Freude entziehen; mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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: "Let it fall - Yoga zum Loslassen und sich fallen lassen" Eine beruhigende Stunde um den Tag Revue passieren zu lassen. Atemtechniken die uns zu innerer Ruhe verhelfen und Bewegungen für den Abend. Der perfekte Tagesabschluss um am nächsten Morgen wieder gut zu starten; mit Yogatrainerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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 am Ende des Tages" Eine beruhigende Stunde um den Tag Revue passieren zu lassen. Atemtechniken die uns zu innerer Ruhe verhelfen und Bewegungen für den Abend. Der perfekte Tagesabschluss um am nächsten Morgen wieder gut zu starten; mit Yogatrainerin Romana Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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: "Happy Back - Yoga für einen gesunden Rücken" Sanfte, beruhigende Yoga Sequenz im Rücken, stärkt geschwächte Stellen und steigert das körperliche Wohlbefinden; mit Yogatrainerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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 zum Wohlfühlen & Entspannen" Sanfte, beruhigende Yoga Sequenz am Ende des Tages; mit Yogatrainerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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: "Sanftes Abend-Yoga" Eine regenerative, wohltuende Einheit, die nährt und einen friedvoll, leichten Abend einleitet; mit unserer Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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: "Sanftes Abend-Yoga" Eine regenerative, wohltuende Einheit, die nährt und einen friedvoll, leichten Abend einleitet; mit unserer Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im 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-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 Gästeteilung!

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 Programmen-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, 📍 Touchpoints WASNERIN.