

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Montag, 06.02.2023 bis Donnerstag, 09.02.2023

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	
<p><b>08:00 Uhr: "Grow &amp; Flow-Yoga"</b> - wachse mit jedem Atemzug und spüre dich leuchtend, strahlend, glücklich; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Inhale - Exhale - Yoga für ein starkes Immunsystem"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Doris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Yoga für deine Stabilität &amp; Flexibilität"</b> Kraftvolle Asanas und Drehungen tun einfach gut und machen uns stark und leicht zugleich; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Let it flow - Yoga für Wärme &amp; Energie im Winter"</b> Ganzkörper Vinyasa Flow, der dein inneres Feuer entfacht, deine Lebenskraft aktiviert und Energie schenkt; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>09:30 Uhr: "Klangmeditation im Aerial-Yogatuch"</b> Die Klänge wirken ausgleichend auf Körper und Geist; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 9,50 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 8 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>09:30 Uhr: "Rücken-Faszien-Training - Schwingende Bewegungen zur Lockerung der Muskulatur"</b> mit Gesundheitstrainerin Doris <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 10 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>09:30 Uhr: "Body Scan im Aerial-Yogatuch"</b> Entspannungstechniken im Hängezustand; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 9,50 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 8 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>09:30 Uhr: "Good Morning Stretch"</b> Tu deinem Körper und Geist einen Gefallen und beginne den Tag mit ein wenig Bewegung, die dir hilft wach zu werden, Energie zu tanken und sich einfach gut zu fühlen; mit Fitnessinstructor Marleen <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. / <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>11:00 Uhr: "Winterliche Schneeschuh-Wanderung"</b> Vom tiefwinterlichen <b>Pötschenpass</b> aus erkunden Sie die Wälder der Höhentrett Alm, vorbei am Sommersbergsee und über unser wunderbares Hochplateau wieder zurück zur WASNERIN; begleitet von unserem Bergwanderführer Reinhard. <b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; Schneeschuhe &amp; Stöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie gute Kondition sind erforderlich <b>TN-Anzahl:</b> min. 4, max. 14 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "Kutschenfahrt inmitten der traumhaften Winterlandschaft"</b> mit Ihren Auszeit-Begleitern Doris &amp; Rudi. Ein geselliger Ausflug an der frischen Winterluft, der für Heiterkeit und gute Stimmung sorgt. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. <b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std. <b>Preis:</b> € 22,00 p.P. inkl. Transfer, Kutschenfahrt &amp; Verpflegung <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang <b>TN-Anzahl:</b> min. 10, max. 20 Personen <b>PS:</b> Mit den Hotelbussen max. 14 TN, weitere 6 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "Leichte Schneeschuh-Wanderung auf der Blaa Alm"</b> Gemeinsam mit Wanderführerin Iris erkunden Sie auf Schneeschuhen die Wälder am Fuße des Losers in Richtung Blaa Alm. <b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; Schneeschuhe &amp; Stöcke sind vorhanden, Festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie <b>Grundkondition</b> sind erforderlich <b>TN-Anzahl:</b> min. 4, max. 12 Personen <b>PS:</b> Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "Idyllische Winterwanderung zum Toplitzsee"</b> Mit Wanderführerin Marleen wandern Sie gemütlich von der Ortschaft Gössl ausgehend durch die Natur zum Toplitzsee. Vorbei am Erzherzog Johann Denkmal entlang des Geotrails zur historischen Ranftmühle wieder zum Ausgangspunkt am Grundlsee zurück. <b>Dauer:</b> ca. 3 Std. / <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk sowie geeignete Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 4, max. 12 Personen <b>PS:</b> Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich. <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>SAUNA- &amp; WELLBEING-Nachmittag mit unserer Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin &amp; Saunameisterin Nora:</b></p> <p><b>15:00 Uhr: "Klangschalen-Aufguss"</b> Schwingen Sie mit der heilsamen Kraft der Klangschale im Rahmen eines meditativen Sauna-Rituals. <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.</p> <p><b>16:00 Uhr: "Spiritus vini gallici"</b> Dieser Aufguss präsentiert sich mit holzigen Düften, eine Einreibung mit Franzbranntwein fördert die Durchblutung und lässt prickelnde Frische in der gewohnten Saunahitze wahrnehmen. <b>Dauer:</b> ca. 30 Min.</p> <p><b>17:00 Uhr: "Quiz-Sauna"</b> Fragen suchen Ihre Antworten in der gemütlichen Atmosphäre eines hitzigen Sauna-Aufgusses. <b>Dauer:</b> ca. 30 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für alle Aufgüsse:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "<b>first come, first served</b>"</p>	<p><b>14:30 Uhr: "Aqua Fitness - gezielte Übungen in der Leichtigkeit des Wassers"</b> mit Fitnessinstructor Marleen <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 5,00 p. P. <b>Treffpunkt:</b> Innenpool, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 7 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p> <p><b>15:30 Uhr: "Deep Stretch - für einen tiefenentspannten Körper"</b> Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um tiefer zu gehen und loszulassen. Ideal, um Verspannungen zu lösen; mit Fitnessinstructor Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>14:30 Uhr: "Piloxing - der Sportmix aus Boxen &amp; Pilates"</b> Aktiviere deinen Körper durch dieses effektive Workout, bei dem Muskeln aufgebaut, Fett verbrannt und der Körper gestrafft wird; mit Fitnessinstructor Marleen <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 10 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p> <p><b>15:30 Uhr: "Detox Flow - Yoga für einen reinen Körper und Geist"</b> Diese Yogasequenz nutzt Drehungen und stimuliert dabei die Organe von innen. Perfekt, um den Stoffwechsel anzukurbeln, die Verdauung zu fördern und neue Kraft und Energie zu tanken; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>15:30 Uhr: "Aerial Yoga"</b> Lassen Sie sich vom Aerial Tuch tragen und nehmen Sie sich die Zeit zum Fliegen und Hängen lassen; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 19,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 8 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>17:00 Uhr: "DIE WASNERIN-Hausführung" mit Ihrer Gastgeberin Petra Barta</b> Ein gemütlicher Rundgang mit Besichtigung unserer brandneuen Suiten im historischen Stammhaus. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie, was hinter den Begriffen "Hier &amp; Jetzt, Nature, Glamping und WASNERIN" steckt! <b>Dauer:</b> ca. 1 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> an unserem HERZSTÜCK.DIE BAR, 1. OG <b>TN-Anzahl:</b> max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>DAS BAUCH-GEFÜHL IST EIN VERDAMMT KLUGER KOPF.</b></p> 		<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Bier-Aufguss"</b> <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Saunaritual mit Lavendel"</b> <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für alle Aufgüsse:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "<b>first come, first served</b>"</p>	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - vitalisierende Blutorange"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Lebenskraft-Aufguss"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für alle Aufgüsse:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "<b>first come, first served</b>"</p>
<p><b>18:00 Uhr: "Sanftes Abend-Yoga"</b> Eine regenerative, wohltuende Einheit, die nährt und einen friedvoll, leichten Abend einleitet; mit unserer Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>18:00 Uhr: "Loslassen und sich fallen lassen - Yoga für gesunde Hüften"</b> Die kalte Jahreszeit Herbst lädt uns ein, den Prozess des Loslassens in der Yoga-Praxis zu leben. Dabei arbeiten wir mit Hüftöffnern, um uns von Altem zu lösen und Platz für Neues zu schaffen; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>18:00 Uhr: "Yoga zum Wohlfühlen &amp; Entspannen"</b> Wohltuende, beruhigende Yogasequenz am Ende des Tages; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>18:00 Uhr: "Yin Yoga - einfach loslassen"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	



### DEM SOMMER ENTGEGEN. ERSTE REIHE FUSSFREI.


Buchen Sie schon jetzt Ihre wohlverdiente Sommer-Auszeit und profitieren Sie von **10% Frühbucher-Bonus** auf unsere Tagespreise. Mit unserem attraktiven WASNERIN-Reiseschutz können Sie bis zu 24 Stunden vor Anreise KOSTENFREI stornieren. Buchen Sie noch während Ihrer Auszeit direkt an der Rezeption Ihr Lieblingszimmer. Julia, Anna-Lena & Jonas freuen sich auf Sie!

Gilt für alle Buchungen im Zeitraum von 29. Mai 2023 bis 10. September 2023 bei direkter Buchung vor Ort, ausgenommen Packages.

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Freitag, 10.02.2023 bis Sonntag, 12.02.2023

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	AUSZEIT-TIPPS
<p><b>08:00 Uhr: "Hatha Yoga - Erdung &amp; Stabilität im Winter"</b> Kräftigende Hatha Yoga-Sequenz mit erdenden Asanas, die für Balance und innere Stärke sorgt; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Chili meets chillig"</b> ist eine kraftvolle, dynamische Yoga-Einheit bei der der gesamte Körper gestärkt und auf Hochtouren gebracht wird. Abgerundet wird diese Stunde mit einer Entspannungsreise; mit Dipl.-Yogalehrerin Doris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. / <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>DIE WASNERIN to go</b></p> <p>Unsere beliebtesten Artikel für Ihre Auszeit-Verlängerung - in unserem Shop neben der Rezeption finden Sie alles von unseren Hausmarken wie Bio-Tees, Wein &amp; Spirituosen, Feigensenf, Marmeladen sowie den WASNERIN-Tranquillity™ Duft für zuhause.</p> <p><b>Ab einem Einkaufswert von € 30,00 eine Packung Bio-Tee gratis dazu.</b></p>
<p><b>09:30 Uhr: "Pilates"</b> Ganzheitliches Workout, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Balance fördert und deinen Körper formt und strafft; mit Fitnessinstructor Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 10 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>09:30 Uhr: "Easy Morning Yoga"</b> Starte achtsam in den Morgen; mit Dipl.-Yogalehrerin Doris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>WEITERSAGEN WIRD BELOHNT</b></p> <p>Für jede Empfehlung von Ihnen die zu einer direkten Buchung führt, erhalten Sie von uns einen € 50,00 Wertgutschein für Ihren nächsten Aufenthalt. Bitten Sie den neuen Gast bei seiner Buchung bekanntzugeben, dass er von Ihnen empfohlen wurde. So einfach gehts.</p>
<p><b>FÜR DIE BALANCE, IST ES WICHTIG IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "Sportliche Schneeschuh-Wanderung rund um den Ischlkogel"</b> Direkt vom Hotel aus starten Sie gemeinsam mit unserem Bergwanderführer Reinhard über unsere Hochplateauwiesen bergauf zum Ischlberg und durch den tief verschneiten Wald rund um den Ischlkogel. Der Abstieg erfolgt über den Sommersbergsee wieder zurück zum Hotel. Eine ansprechende Runde mit Aussicht auf so viel Schönes. <b>Dauer:</b> ca. 3 Std. / <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; Schneeschuhe &amp; Stöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie sehr gute Grundkondition sind erforderlich <b>TN-Anzahl:</b> min. 4, max. 14 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>TEA TIME im DAS JAMES</b></p> <p>„Die klassische Kaffeejause geht auch anders.“</p> <p>Ganz im englischen Stil erwartet Sie nebenan in unserer Salonerie DAS JAMES duftende Scones, frische Kuchen, hausgemachte Konfitüren und leichte Sandwiches als genussvolle Stärkung vor Ihrer Heimreise. Mit einer heißen Tasse Tee und einem prickelndem Glas "Freche Beere" ist der ideale Rahmen für gemütliche Stunden bei anregenden Gesprächen vor dem knisternden Kamin geschaffen.</p> <p><b>Gerne jeden Sonntag von 12:00 bis 17:00 Uhr, für € 35,00 pro Person.</b></p> <p><b>Unser Empfangsteam reserviert Ihnen gerne Ihren Tisch für den kulinarischen Abschluss Ihrer Auszeit.</b></p>
	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Fitnesstrainerin Doris:</b></p> <p><b>15:30 Uhr: "Vitamin-Aufguss" / Dauer:</b> ca. 20 Min.</p> <p><b>16:30 Uhr: "Aromaöl-Aufguss" / Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>Treffpunkt:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	
<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus" / Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - herzhafte Kirsche" / Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für alle Aufgüsse:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>		<p><b>SPA-NEWS:</b></p> <p><b>Dauerbedampfte Relax Emotion Kräuterstempelmassage nach den 4 Elementen</b></p> <p>Die bewährte Relax Emotion Kräuterstempelmassage wird durch den Einsatz von Dauerdampf und verschiedensten Kräutermischungen noch wirkungsvoller. Im Zentrum dieser Behandlung, die auf der 4 Elemente Lehre (Feuer, Wasser, Erde und Luft) aufbaut, steht das Lösen von Verspannungen und Blockaden. Das Besondere dabei ist, dass hier sehr individuell auf den jeweiligen Typ eingegangen werden kann. Durch die unterschiedlichsten Kräuterstempelkissen, die den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie den menschlichen Charakterzügen zugeordnet werden, wird die Behandlung individuell auf SIE abgestimmt und dadurch werden ihre persönlichen Blockaden in Körper und Geist gelöst.</p> <p>In Kombination mit den Relax-Emotion-Ölen, die erwärmt und mit den dauerbedampften Kräuterstempeln zu tiefenentspannenden Massagetechniken im Einsatz sind, werden Verspannungen und Blockaden tiefgehend und nachhaltig gelöst. Die angenehme gleichbleibende Wärme, die sanften Streichungen sowie die natürlichen Düfte der frischen Kräuter, steigern den Spiegel der Glückshormone, die Blutzirkulation wird angeregt und so können negative Gedankenmuster gelöst werden und Probleme durch eine freie Sicht innerlich gelöst oder losgelassen werden.</p> <p><b>60 Verwöhnminuten – EUR 95</b></p> <p><b>Die neuartige Relax Emotion Kräuterstempelmassage ist ideal bei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verspannungen</li> <li>Blockaden</li> <li>traumatischen Erlebnissen</li> <li>Schlafstörungen</li> <li>Unruhe</li> <li>depressiven Verstimmungen</li> <li>Stress im Beruf oder Alltag</li> <li>fehlerhafter Haltung</li> </ul> <p><b>Noch ein Stück mehr Tiefenentspannung bei uns im NABEL.DAS SPA</b> Für Beratung und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen im 1. Stock täglich von 09:00 – 19:00 Uhr (Sonntag 09:00 – 14:00 Uhr) oder unter der Durchwahl 700 zur Verfügung.</p>
<p><b>17:30 Uhr: "Mystische Fackelwanderung"</b> Im Schein des Fackellichts wandern Sie gemeinsam mit Ihrem stellv. Direktor Mario Habacher &amp; Auszeit-Begleiter Hansi entlang des Ödensees. Für eine Aufwärmphase samt Stärkung ist gesorgt. <b>Dauer:</b> ca. 2 Std. <b>Preis:</b> € 8,00 p. P. inkl. Transfer, Fackel &amp; Verpflegung <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich; <b>TN-Anzahl:</b> min. 7, max. 14 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 1 Stunde vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>18:00 Uhr: "Yoga für Schulter &amp; Nacken"</b> mit Dipl.-Yogalehrerin Doris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>18:00 Uhr: "Happy Back - Yoga für einen gesunden Rücken"</b> Diese Yogasequenz löst Verspannungen im Rücken, stärkt geschwächte Stellen und steigert das körperliche Wohlbefinden; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p. P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>ab 20:30 Uhr: "Klaviermusik mit Prof. Dimitrij Manelis"</b> Genießen Sie nach einem wundervollen Auszeit-Winter-Tag stilvolle Pianomusik an unserem gemütlichen HERZSTÜCK. DIE BAR, 1. OG und lassen Sie sich von den leckeren Cocktails unseres Barteam verzaubern.</p> <p><b>Treffpunkt:</b> HERZSTÜCK. DIE BAR, 1. OG</p>	

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, ■ Touchpoints WASNERIN, ■ Literatur- & Musikveranstaltungen, ■ Sauna-Rituale