

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Montag, 15.04.2024 bis Donnerstag, 18.04.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

DIE WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p>08:00 Uhr: "Yoga für deine Körpermitte" Diese Yogaeinheit lässt dich in deiner Mitte ankommen und schafft dir Vertrauen und Stabilität im Leben, um dir die Weite des Horizonts zu eröffnen; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Detox Yoga für einen reinen Körper und Geist" 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 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Morgenyoga - Frühlingserwachen in dir" Diese Yogaeinheit bringt dich sanft in deinem Wachstum in deine Aktivität; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Hatha Yoga - Erden & Aufblühen im Frühling" Kräftigende Hatha Yoga-Sequenz mit erdenden Asanas, die für die innere Stärke und neue Frische sorgen; mit Dipl.-Yogalehrerin 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>10:00 Uhr: "WASNERIN Gesundheits- & Aktiv-Treff" Der Treff rund um Ihr Wohlbefinden. Ob malerische Wanderungen, entspannende Yogastunden oder wohltuende SPA-Behandlungen - Holen Sie sich von unserer Aktivtrainerin Iris Informationen und Tipps für Ihre individuelle, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Urlaubsgestaltung. Treffpunkt: an der Hotelrezeption</p>	<p>09:30 Uhr: "Aerial Yoga" Lass dich im Aerial-Tuch hängen und spüre die Leichtigkeit im Getragen werden; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«® - fünf Riten für Körper, Geist und Seele" Mit dieser energiereichen, kraftbringenden Abfolge von Übungen aus dem Hatha Yoga gelingt es den Körper zu stärken, das Herz zu öffnen und zu seiner Mitte zu finden; mit zertifiziertem Trainer der Fünf »Tibeter«® Gottlieb Dauer: ca. 60 Min. / Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Pilates" Ganzheitliches Workout, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Balance fördert und deinen Körper formt und strafft; mit Fitnessinstruktorin Marleen Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>11:00 Uhr: "Geführte Wanderung zum Naturschauspiel "Strumern"" Ein wahres Naturschauspiel bietet uns der Frühling, wenn die Tage und Nächte wieder wärmer werden schmilzt der Schnee auf den Bergen und tritt im Tal bei den Karstquellen aus. Ein Tosen und Tauschen, die Kraft des Wassers, die Klarheit und Reinheit unseres Lebenselixiers Wasser. Erleben, erfahren und spüren. Dauer: ca. 3,5 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 11 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: Findet auch bei Regen statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>11:00 Uhr: "Geführte E-Bike Tour in der Frühlingsfrische" Starten Sie vom Hotel aus in die wunderbare Natur des Ausseerlandes und erfahren Sie hilfreiche Tipps und Tricks zum Biken sowie Empfehlungen für Geheimwege und Touren; mit Auszeit-Begleiter Reinhard Dauer: ca. 2,5 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Grundkondition, festes Schuhwerk und Outdoorkleidung 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 Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>13:00 Uhr: "Wanderung zum Wasserfall Zimitz & auf die Zimitzalm" Erleben Sie mit uns eine Symbiose aus klarem Bergwasser, saftigem Grün und erfrischender Bergluft. Diese Wanderung führt vom Grundlsee bergauf zum Wasserfall Zimitz - ein Platz zum Innehalten. Weiter auf die Zimitzalm, umgeben vom Toten Gebirge, wo die Kraft der Natur auf sich wirken lässt; mit Wanderführerin Marleen Dauer: ca. 3,5 Std. / Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 11 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: Findet auch bei Regen statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:30 Uhr: "Aktivierungs-Wanderung übers Gaiswinklar mit anschließendem Kneippen" Entdecken Sie die versteckten Plätze des Ausseerlands und schließen Sie sich uns an zu einer unvergesslichen Wanderung durch das idyllische Gaiswinklar. Das Highlight der Tour erwartet uns am Grundlsee, wo wir die Füße in das klare Wasser tauchen – ein Kneipp-Erlebnis, das Körper und Geist erfrischt; mit Wanderführerin Marleen Dauer: ca. 3 Std. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 11 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: Findet auch bei Regen statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
	<p>16:00 Uhr: "5/8erl in Ehren" Unser Restaurantleiter & Sommelier Bernd Hofer nimmt Sie mit in die spannende Welt der Weinkunde und präsentiert seine Lieblingstropfen aus dem WASNERIN-Weinkeller. Dauer: ca. 1 Std. Preis: € 8,00 p.P. Treffpunkt: HERZSTÜCK.DIE BAR, 1. OG TN-Anzahl: min. 4, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:00 Uhr: "Regenbogen-Meditation" Lass dich von den Farben des Regenbogens in einen Zustand der tiefen Entspannung führen. Dabei begleiten dich positive Affirmationen, die für persönliches Wachstum sorgen; mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 30 Min. / Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	
<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</p> <p>16:00 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 unendlichen Weiten Ihrer Sinne wahr. Dauer: ca. 30 Min.</p> <p>17:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss" Prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. Dauer: ca. 20 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</p> <p>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - sanfte Holunderbeere" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - entspannender grüner Tee" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</p> <p>17:00 Uhr: "Dachstein - Spezialaufguss" Dieser Aufguss präsentiert sich mit belebenden Düften, eine Einreibung mit Gletschergel fördert die Durchblutung und lässt prickelnde Frische in der gewohnten Saunahitze wahrnehmen. Dauer: ca. 30 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGUSS mit unserer Dipl.-Yogalehrerin Iris:</p> <p>16:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für den Aufguss: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>
	<p>16:30 Uhr: "Aqua Fitness - gezielte Übungen in der Leichtigkeit des Wassers" Das Workout bei dem wir das Element Wasser als Trainingsgerät nutzen, um uns fit zu halten; mit Fitnessinstruktorin Marleen Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Innenpool, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>		<p>17:00 Uhr: "Klangschalen-Meditation" Finde die Entspannung und genieße die Klänge der Klangschalen, die ausgleichend auf Körper und Geist wirken; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen 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 friedvollen, leichten Abend einleitet; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>17:30 Uhr: "Happy Back - Yoga für einen gesunden Rücken" Diese Yogasequenz löst Verspannungen im Rücken, stärkt geschwächte Stellen und steigert das körperliche Wohlbefinden; mit Dipl.-Yogalehrerin 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>17:30 Uhr: "Happy hips - Yoga für gesunde Hüften" Spüre 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 Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>18:00 Uhr: "Yoga für innere Ruhe & Gelassenheit" Wir schenken uns bewusst den Raum für Langsamkeit. In einer Zeit, wo die Schnellebigkeit uns manchmal überrollt, ist es eine Wohltat sich Zeit zu lassen, um zum Sein zu finden; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Freitag, 19.04.2024 bis Sonntag, 21.04.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG & AUSZEIT-TIPPS
<p>08:00 Uhr: "Slow Flow Yoga" Diese Yogaeinheit schafft Bewusstsein für Atem und Körper und unterstützt dabei die mentale Stärke einzusetzen, um auch körperliche Grenzen auszudehnen; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Hatha Yoga für Energie & Lebenskraft" Kräftigende Hatha Yoga-Sequenz mit erdenden Asanas, die für die innere Stärke und neue Frische sorgen; mit Dipl.-Yogalehrerin 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Meridianyoga - Kraftvoll und stark in diesen Tag wachsen" Im Frühjahr dominiert das Holzelement, was das Wachstum der Natur spiegelt und auch unseren Organismus wieder aktiver werden lässt. Starte in den Tag mit dieser erfrischenden, kraftvollen Morgeneinheit zur Aktivierung der Meridiane Leber und Gallenblase; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>09:30 Uhr: "WALK & TALK in der Natur - Mentaltraining" In dieser exklusiven Kleingruppenaktivität verbinden wir die heilende Kraft des Gehens mit inspirierenden Gesprächen über Entschleunigung im Alltag. Begleitet von Mentaltrainerin Nora begeben Sie sich auf einen Spaziergang durch die unberührte Natur, während Sie sich in angeregten Diskussionen über Wege zur Entschleunigung vertiefen. Erfahren Sie praktische Tipps und erweitern Sie Ihr Verständnis darüber, wie Sie Stress abbauen und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag integrieren können. Dauer: ca. 1,5 Std. / Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich Preis: € 10,00 p.P. TN-Anzahl: min. 2, max. 5 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Yoga für Schulter & Nacken" Gezielte Bewegungsformen für die Balance zwischen Kraft & Entspannung; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Aerial Yoga" Eine schwebende Yoga-Erfahrung, die Körper und Seele in Einklang bringt und ein Gefühl von Getragenheit schafft; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - zarte Akazienblüte" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual mit Lavendel" Dauer: ca. 20 Min.</p> <p>Treffpunkt für den Aufguss: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eisminze" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual mit Rose" Dauer: ca. 20 Min.</p> <p>Treffpunkt für den Aufguss: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN Schenken Sie sich Ihren ganz persönlichen Ausgleich in einer unserer individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Yoga Einzelstunde:</p> <p>AERIAL YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p>YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p>MENTALTRAINING / ACHTSAMKEIT & MEDITATIONEN MIT NORA 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>16:30 Uhr: "Happy Back - Yoga für einen gesunden Rücken" Diese Yogasequenz löst Verspannungen im Rücken, stärkt geschwächte Stellen und steigert das körperliche Wohlbefinden; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p. P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 1 Stunde vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:00 Uhr: "Yoga für deine Flexibilität" Diese Yogaeinheit bringt dich mit Leichtigkeit in die körperliche sowie geistige Flexibilität; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption</p>	<p>BE PERSONAL mit unseren FITNESS PRIVATSTUNDEN Fühlen Sie sich fit im Winter bei einem Fitness Einzeltraining mit Personal Trainerin Aleksandra. Die auf Ihren Körper abgestimmten Übungen zielen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ab.</p> <p>60 MIN EURO 95 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>17:30 Uhr: "Yin Yoga im Frühling" Die sanften Asanas geben Raum, um in den Körper hinein zu fühlen und Gefühle im Wandel des Frühlings zuzulassen; mit Dipl.-Yogalehrerin 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>17:30 Uhr: "Meridianyoga - Lass dein Qi fließen" Die Nierenenergie ist unsere Lebensenergie und wir können diese mit einer guten Lebensweise bewahren. Diese ruhige entspannende Einheit stellt den Atem in den Fokus und löst mit fließenden Bewegungsformen Blockaden; 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. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>AN MUTTERTAG DENKEN - AUSZEIT VERSCHENKEN Überraschen Sie Ihre Liebsten mit wertvollen Momenten - mit einem Hotelgutschein, einem Wellnessgutschein einem Gutschein für Anwendungen oder einem Reisegutschein für unser Wellness- und Auszeit-Hotel DIE WASNERIN.</p> <p>Individuell gestaltbar und einfach auszudrucken mit dem ONLINE-GUTSCHEIN-SERVICE.</p>

Für nähere Infos & Anmeldungen zum Aktivprogramm: 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, ■ Literatur- & Musikveranstaltungen, ■ Sauna-Rituale