

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Montag, 22.04.2024 bis Donnerstag, 25.04.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p><b>08:00 Uhr: "Morning Flow Yoga"</b> Ermögliche deinem Körper und Geist einen achtsamen Start in den Tag mit einer dynamischen und aktivierenden Yogapraxis; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Vitalraum NABEL.DAS SPA, 1. 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>08:00 Uhr: "Good morning - me Yoga"</b> Ein genussvolles Ankommen im Sein als optimalen Start in den Tag; mit 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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Slow Flow Yoga"</b> Diese Yogaeinheit schafft Bewusstsein für Atem und Körper und unterstützt dabei die mentale Stärke einzusetzen, um auch körperliche Grenzen auszudehnen; mit 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 Vitalraum NABEL.DAS SPA, 1. 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>08:00 Uhr: "Hatha Yoga - Erden &amp; Aufblühen im Frühling"</b> Kräftigende Hatha Yoga-Sequenz mit erdenden Asanas, die für die innere Stärke und neue Frische sorgen; 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: "Blindfold Yoga"</b> Entdecke die transformative Kraft von Yoga mit verbundenen Augen. Mit dieser sanften Yoga-Sequenz tauchst du in eine Welt der inneren Ruhe, während du deine Sinne schärfst und deine Konzentration vertiefst, ganz ohne äußere Reize; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina <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>09:30 Uhr: "Regenbogen-Meditation"</b> 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- &amp; Meditationstrainerin Nora <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: "Die Fünf »Tibeter«® - fünf Riten für Körper, Geist und Seele"</b> 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 <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: "Pilates"</b> Ganzheitliches Workout, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Balance fördert und deinen Körper formt und strafft; mit Fitnesinstruktorin 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>10:30 Uhr: "Erholungs-Wanderung mit erfrischendem Kneippgang im Grundlsee"</b> Wir bringen Sie an Plätze mit atemberaubenden Panoramablick sowie der perfekten Kulisse für wunderschöne Fotos. Ein Naturerlebnis, das die Energiereserven auftankt und Frühlingsfrische mit sanften Kneippübungen direkt am Grundlsee bringt; mit Auszeit-Begleiterin Nora  <b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 11 Personen <b>PS:</b> Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "WALK &amp; TALK in der Natur - Mentaltraining"</b> 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. <b>Dauer:</b> ca. 1,5 Std. / <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 5 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>13:00 Uhr: "Geführte Wanderung zum Naturschauspiel "Strumern""</b> 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 Rauschen, die Kraft des Wassers, die Klarheit und Reinheit unseres Lebenselixiers Wasser. Erleben, erfahren und spüren; mit Wanderführerin Marleen  <b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 11 Personen <b>PS:</b> Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. <b>PPS:</b> Findet auch bei Regen statt. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>10:30 Uhr: "Aktivierungs-Wanderung übers Gaiswinklar mit anschließendem Kneippen"</b> 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  <b>Dauer:</b> ca. 3 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 11 Personen <b>PS:</b> Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. <b>PPS:</b> Findet auch bei Regen statt. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>
	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - entspannender grüner Tee"</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 - "first come, first served"</p>	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Dachstein - Spezialaufguss"</b> Dieser Aufguss präsentiert sich mit belebenden Düften, eine Einreibung mit Gletschergel fördert die Durchblutung und lässt prickelnde Frische in der gewohnten Saunahitze wahrnehmen. <b>Dauer:</b> ca. 30 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis"</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 - "first come, first served"</p>	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00: "Aroma-Aufguss - sanfte Holunderbeere"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual 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 - "first come, first served"</p>
<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</b></p> <p><b>17:00 Uhr: "5 Elemente-Aufguss"</b> 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. <b>Dauer:</b> ca. 30 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss"</b> Prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. <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 - "first come, first served"</p>	<p><b>16:00 Uhr: "Aerial Yoga"</b> Lass dich im Aerial-Tuch hängen und spüre die Leichtigkeit im Getragen werden; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen <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>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:30 Uhr: "Yoga trifft Literatur: Meditation &amp; inspirierenden Kurzgeschichten im Aerialtuch"</b> Eine Meditation zum Fallen lassen, begleitet von gelesenen philosophischen Gedanken über das Leben, Glück und wahre Werte; 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>17:30 Uhr: "Yin Yoga"</b> Diese ruhige Sequenz unterstützt den Körper optimal, um Körper, Geist und Seele auszugleichen und in einen tiefen Zustand der Entspannung zu fließen; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina <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>17:30 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. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn 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>17:30 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>17:30 Uhr: "Yoga für innere Ruhe &amp; Gelassenheit"</b> Wir schenken uns bewusst den Raum für Langsamkeit. In einer Zeit, wo die Schnelllebigkeit uns manchmal überrollt, ist es eine Wohltat sich Zeit zu lassen, um zum Sein zu finden; 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Freitag, 26.04.2024 bis Sonntag, 28.04.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG & AUSZEIT-TIPPS
<p><b>08:00 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 <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 Körpermitte"</b> Stärkende Körperhaltungen und kraftvolles Ausatmen schenken dir einen Energiekick am Morgen; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra <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: "Vinyasa Flow"</b> Der dynamische Yogastil vereint Atem und Körperhaltungen zu einem meditativen Fluss, der unseren Körper stärkt und mobilisiert und den Geist beruhigt; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra <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: "Klangschalen-Meditation"</b> Finde die Entspannung und genieße die Klänge der Klangschalen, die ausgleichend auf Körper und Geist wirken; mit Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora <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>09:30 Uhr: "Aerial Yoga"</b> Lass dich im Aerial-Tuch hängen und spüre die Leichtigkeit im Getragen werden; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra <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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</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 Pilateslehrerin Aleksandra <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>ab 14:00 Uhr: "Gemütlicher Check-in und entspanntes Ankommen zu Ihrer Auszeit"</b> Unser Empfangs- &amp; Auszeit-Team begrüßt Sie in unserer WORT.ART - die Lounge. Prickelndes und hausgemachte Leckereien runden das gemütliche Beisammensein perfekt ab. <b>Dauer:</b> ca. 3 Stunden <b>Treffpunkt:</b> WORT.ART - die Lounge, EG (neben der Hotelrezeption)</p>	<p><b>11:00 Uhr: "Nordic Walking"</b> Begeben Sie sich auf einen aktivierenden Walk in die umliegende Natur der WASNERIN. Perfekt, um den Stoffwechsel anzukurbeln, den Kreislauf in Schwung zu bringen und durchzuatmen; mit Nordic Walking Instructor Aleksandra <b>Dauer:</b> ca. 1 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich, Nordic Walkingstöcke sind an der Rezeption erhältlich. <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>11:00 Uhr: "LITERASEE WORTFESTIVAL: Matinée mit Kulinarik mit KATRIN SCHUMACHER"</b> "Liste der gebliebenen Dinge" ist ein sinnliches und poetisches Romangemälde, das von unsicheren Zeiten und vom Licht der Liebe erzählt, ein Roman im Stilleben. Katrin Schumacher verwebt literarische Fantastik, Schauroman und Naturbeobachtung zu einer poetischen Liebesgeschichte, die von der existenziellen Verunsicherung unserer Zeit erzählt. Weder in der Kultur noch in der Natur finden die Figuren Halt. Was geht und was bleibt? Vielleicht nur eine Liste, die Liste der gebliebenen Dinge. Unter Moderation von Wolfgang Popp. <b>Preis:</b> € 25,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> in der WORT.ART - die Lounge, EG <b>PS.:</b> Für alle angemeldeten Gäste erfolgt der Hotelzimmer Check-Out vor dem Veranstaltungsbeginn. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>
<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - zarte Akazienblüte"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für den Aufguss:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p><b>14:30 Uhr: "LITERASEE WORTFESTIVAL: RAFAEL FINGERLOS UND NICOLA DJORIĆ"</b> In musikalischer Symbiose verschmelzen Text, Stimme, Akkordeon und Raum. Worte werden zur Musik und die durch den Atem entstandenen zu Emotion. Die beiden Musiker ermöglichen den Zuhörern, bekannte wie vielleicht überraschende Werke in einer völlig neuen Klangfarbe, in einem bis dato unbekanntem dynamischen Spektrum zu erleben und laden ihr Publikum auf eine Sinnesreise zu neuen Klangerlebnissen ein. <b>Preis:</b> € 25,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> Salzwelten Altaussee <b>PS.:</b> Die Anreise zu den Salzwelten Altaussee erfolgt auf Selbstfahrerbasis. <b>PPS.:</b> Der Stollen erreicht eine Temperatur von ca. nur 8 °C, also nehmen Sie sich am Besten eine wärmere Jacke mit. Leider ist diese Lesung nicht geeignet für Menschen mit einer Gehbehinderung oder Platzangst, da ein 800 Meter Fußweg hinein in den Stollen führt. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>MUTTERTAGS-SPECIAL</b></p> <p>Noch auf der Suche nach einem Muttertagsgeschenk? Wie wäre es denn mit einem WASNERIN-Frühstücksgutschein? Rechtzeitig zum Muttertag am 12.05. gibt es zu jedem direkt vor Ort gekauften Frühstücksgutschein eine Piccolo Flasche WASNERIN Haussekt dazu.</p> <p><b>1x Frühstück (07:00 bis 12:00 Uhr): € 30,00 p.P.</b></p>
	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eisminze" / Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual mit Rose" / Dauer:</b> ca. 20 Min.</p> <p><b>Treffpunkt für den Aufguss:</b> Zirben-Außen-Sauna <b>TN-Anzahl:</b> max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p><b>BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN</b></p> <p>Schenken Sie sich Ihren ganz persönlichen Ausgleich in einer unserer individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Yoga Einzelstunde:</p> <p><b>AERIAL YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p><b>YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p><b>MENTALTRAINING / ACHTSAMKEIT &amp; MEDITATIONEN MIT NORA</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</p> <p><b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>
<p><b>17:30 Uhr: "Yoga zum Entschleunigen &amp; Loslassen"</b> Eine beruhigende, entspannte Einheit um den Tag Revue passieren zu lassen und abzuschließen; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra <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>17:30 Uhr: "Yin Yoga im Frühling"</b> Die sanften Asanas geben Raum, um in den Körper hinein zu fühlen und Gefühle im Wandel des Frühlings zuzulassen; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra <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>BE PERSONAL mit unseren FITNESS PRIVATSTUNDEN</b></p> <p>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 <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>
<p><b>17:30 Uhr: "LITERASEE WORTFESTIVAL: OPENING MIT NICOLA GOLD &amp; VALERIE FRITSCH"</b> Als Sprachkünstlerin verzaubert Nicola Gold mit ihrer Live-Lyrik- Performance. Ihre Kurzgedichte entstehen durch Zuruf eines Wortes und werden im selben Moment auf einer alten Remington in Papier geklopft. Valerie Fritsch zählt, im besten Sinn des Wortes, zu den notorischen Vielschreiberinnen. Sprachgewaltig, in packenden Bildern und Episoden erzählt Valerie Fritsch in ihrem neuen Roman "Zitronen" von der Ungeheuerlichkeit einer Liebe, die hilflos und schwach macht, die den anderen in mentaler und körperlicher Abhängigkeit hält. Unter Moderation von Wolfgang Popp. <b>Preis:</b> € 15,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> in der WORT.ART - die Lounge, EG <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>20:30 Uhr: "LITERASEE WORTFESTIVAL: JACQUELINE KORNMÜLLER &amp; KAT MENSCHIK"</b> Jacqueline Kornmüller ist Regisseurin und lebt in Wien, wo sie gemeinsam mit Peter Wolf die preisgekrönte Ganymed-Serie im Kunsthistorischen Museum initiierte. Kat Menschik, ist eine sehr gefragte, freie Illustratorin, die u.a. für SZ, Spiegel, Stern, Brigitte &amp; 3sat arbeitete und seit 2001 regelmäßig für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung zeichnet. Gemeinsam präsentieren sie in "Das Haus verlassen" eine poetische Geschichte, voll leisem Humor über ein altes Feldsteinhaus, das sich nicht so ohne weiteres von seiner Besitzerin trennen möchte. Und über eine Besitzerin, die eigentlich forgehen will. <b>Preis:</b> € 15,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> in der WORT.ART - die Lounge, EG <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>BE PERSONAL mit unseren FITNESS PRIVATSTUNDEN</b></p> <p>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 <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></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