

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

## von Montag, 29.04.2024 bis Donnerstag, 02.05.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p><b>08:00 Uhr: "Yoga für deine Körpermitte"</b> 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 <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 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: "Detox 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 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>10:00 Uhr: "WASNERIN Gesundheits- &amp; Aktiv-Treff"</b> 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.  <b>Treffpunkt:</b> an der Hotelrezeption</p>	<p><b>09:30 Uhr: "Yoga Body Scan im Aerial Yoga Tuch"</b> Nach MBSR Mindfulness Based Stress Reduction mit Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora <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: "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 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 Fitnessinstruktorin 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: "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. <b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std. / <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorbekleidung 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>11:00 Uhr: "Geführte E-Bike Tour in der Frühlingsfrische"</b> 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  <b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> 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. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 6 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>SAUNA-AUGGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b>  <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.  <b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <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>UNSER NEUES OUTDOOR HIGHLIGHT: 13:30 Uhr: "Yoga auf der Zimitzalm"</b> Ein unvergessliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele: Wandern Sie mit uns ca. 1 Stunde leicht bergauf immer entlang am sanften Rauschen des Wassers zur frühlingshaften Zimitzalm. Dort breiten wir unsere Yogamatten auf der saftigen Almwiese aus, lassen uns vom kraftvollen Toten Gebirge inspirieren und spüren die Natur in unserer Yoga- &amp; Mediationspraxis; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris  <b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorbekleidung sind erforderlich <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> Bei Schlechtwetter findet um 16:00 Uhr eine 60-minütige Yoga-Einheit im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG statt.  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>
<p><b>SAUNA-AUGGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</b>  <b>15:00 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.  <b>17:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss"</b> Prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.  <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-AUGGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</b>  <b>16:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - entspannender grüner Tee"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <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>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</b></p>	<p><b>SAUNA-AUGGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b>  <b>14:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>16:00: "Aroma-Aufguss - sanfte Holunderbeere"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual mit Lavendel"</b> <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.  <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: "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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>16:30 Uhr: "Sanftes Pilates und Meditation"</b> Ein ganzheitliches Workout für Körper und Geist, um ruhig aber dennoch gestärkt den Tag zu beenden; 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>17:00 Uhr: "Klangschalen-Meditation"</b> Finde die Entspannung und genieße die Klänge der Klangschalen, die ausgleichend auf Körper und Geist wirken; mit Dipl.-Yogalehrerin 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	
<p><b>18:00 Uhr: "Sanftes Abend-Yoga"</b> Eine regenerative, wohltuende Einheit, die nährt und einen friedvollen, leichten Abend einleitet; 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 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>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>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, 03.05.2024 bis Sonntag, 05.05.2024

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: "Flow into Spring - Yoga für Balance und Offenheit"</b> Ganzkörper Yoga Flow, der das Gleichgewicht schult, energetisch stärkt und das Gefühl von Freiheit und Freude auslöst; 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>07:30 Uhr: "Early 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 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: "Im Einklang mit Mutter Erde: Silent Walk und Yoga am Ödensee"</b> Achtsam umgehen wir den naturbelassenen Ödensee - ein Ort zum Innehalten, Einatmen, Fühlen, Lauschen und dabei das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Gefolgt von einer sanften Yogapraxis am Steg über dem Wasser, wo sich Körper und Geist verbinden und man Stille und Kraft findet. <b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std. <b>Preis:</b> € 10,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; Festes Schuhwerk ist erforderlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 7 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>09:30 Uhr: "Hatha Yoga für Energie &amp; Lebenskraft"</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. 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>09:00 Uhr: "Happy Heart - Yoga auf unserer 360 Grad Panorama-Dachterrasse"</b> Mit dieser herzöffnenden Yoga-Sequenz strahlst du von innen. Gut gelaunt, ausgeglichen und mit einem Gefühl von Freiheit startest du in den Tag. Unsere Dachterrasse bietet dabei nicht nur eine einzigartige Kulisse, sondern auch eine inspirierende Verbindung zur Natur; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> auf unserer Dachterrasse, 3. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>PS.:</b> Bei Schlechtwetter findet die Yoga-Einheit im Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG statt. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>
<p><b>ab 14:00 Uhr: "Aktiv-, Sport- &amp; SPA Treff"</b> Besuchen Sie unsere Yoga- &amp; Aktivtrainerin 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 verschiedensten 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. <b>Dauer:</b> ca. 2 Stunden <b>Treffpunkt:</b> WORT.ART - die Lounge, neben der Hotelrezeption im EG</p>	<p><b>10:30 Uhr: "Waldbaden mit Kneippen - eine Wohltat für Ihre Seele"</b> Wandern Sie gemütlich vom Hotel weg in einen wunderbaren mystischen Wald. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven aufzufüllen. Spüren Sie die Kraft der Bäume, die eindrucksvolle Stille und schenken Sie Ihren Füßen Frische bei einem aktivierenden Kneippgang. <b>Dauer:</b> ca. 2 Std. / <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>PS:</b> Findet auch bei Regen statt! <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>  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.  60 MIN EURO 95 <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>
<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b>  <b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - zarte Akazienblüte" / Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>18:00 Uhr: "Orientalischer Sauna-Genuss" / Dauer:</b> ca. 15 Min.  <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>  <b>14:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - frische Lindenblüte"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eisminze"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.  <b>18:00 Uhr: "Relax-Aufguss - sanftes Sauna-Ritual mit Rose"</b> <b>Dauer:</b> ca. 20 Min.  <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>BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN</b>  Schenken Sie sich Ihren ganz persönlichen Ausgleich in einer unserer individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Yoga Einzelstunde:  <b>AERIAL YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25  <b>YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25  <b>MENTALTRAINING / ACHTSAMKEIT &amp; MEDITATIONEN MIT NORA</b> 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25  <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>
<p><b>16:30 Uhr: "Sanftes Aerial Yoga am Abend"</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>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>18:00 Uhr: "Yoga für Schulter &amp; Nacken"</b> Gezielte Bewegungsformen für die Balance zwischen Kraft &amp; Entspannung; 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-Frühlings-Tag stilvolle Pianomusik an unserem gemütlichen HERZSTÜCK. DIE BAR, 1. OG und lassen Sie sich von den leckeren Cocktails unseres Barteams verzaubern.  <b>Treffpunkt:</b> HERZSTÜCK. DIE BAR, 1. OG</p>	<p><b>MUTTERTAGS-SPECIAL</b> 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.  <b>1x Frühstück (07:00 bis 12:00 Uhr): € 30,00 p.P.</b></p>
<p><b>20:30 Uhr: "Lesung mit Matthias Göritz - Poesie-Automaten-Auseerland"</b> Sich anregen, berühren und verführen lassen mit einer Vielzahl an Gedichten unterschiedlicher Prägung. Eine Veranstaltung als Projektpartner der Kulturhauptstadt. <b>Treffpunkt:</b> WORT.ART - die Lounge im EG (neben der Hotelrezeption) <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</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