

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Montag, 06.05.2024 bis Donnerstag, 09.05.2024

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: "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>06:30 Uhr: "Sonnenaufgangswanderung zum Kraftplatz Simonywarte" Wandern, wenn die Sonne den Himmel in warme Farben taucht und die Natur aus ihrem Schlaf erwacht. Die frühlinghafte Bergtour führt zur Simonywarte, einem Kraftplatz, der nicht nur ein Panorama der Superlative bietet, sondern auch die Sinne belebt. Mit Blick auf den majestätischen Grimming können Sie bei einer kleinen Stärkung Ihre Energiereserven wieder auffüllen, bevor es in dieser atemberaubender Morgenstimmung wieder bergab geht. Dauer: ca. 4 Std. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Wanderstöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie gute Grundkondition sind erforderlich. TN-Anzahl: min. 4, max. 7 Personen PS: Bei Regenwetter findet um 07:30 Uhr eine ca. 2,5-stündige erfrischende Morgenwanderung mit einer Alternativroute statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 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>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: "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. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk und Outdoorkleidung sind erforderlich TN-Anzahl: min. 2, max. 5 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Love to fly - Aerial Yoga" Diese kraftvolle Yogapraxis im Aerial-Yogatuch schenkt dir Stärke und Leichtigkeit zugleich. 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>09:30 Uhr: "Herzens-Meditation" Mit Affirmationen und Visualisierungen sorgt diese Meditation für mehr Weite im Herzraum; 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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>11:00 Uhr: "Geführte Frühlings-Wanderung zur Karstquelle "Stimitzloch"" Erkunden Sie mit uns das Naturschauspiel Stimitzloch - eine Karstquelle, die für uns nur im Frühling sichtbar wird. Genießen Sie beim Wandern entlang des erfrischenden Stimitzbachs die Natur, während wir die Geheimnisse dieses natürlichen Wunders im Toten Gebirge erkunden. 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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora: 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. 17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss" Prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. Dauer: ca. 20 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>11:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«® - fünf Riten für Körper, Geist und Seele" Mit dieser energiereichen, kraftbringenden Abfolge von Übungen 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>UNSER NEUES OUTDOOR HIGHLIGHT: 13:30 Uhr: "Yoga auf der Zimitzalm" 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 frühlinghaften Zimitzalm. Spüren Sie die Natur, während wir gemeinsam in unserer Yoga-& Mediationspraxis durch die sanften Asanas fließen und uns vom kraftvollen Toten Gebirge inspirieren lassen; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 3,5 Std. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorkleidung sind erforderlich 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: Bei Schlechtwetter findet um 16:00 Uhr eine 60-minütige Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora: 15:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus" Dauer: ca. 15 Min. 17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - entspannender grüner Tee" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: 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 Fitnesstrainerin Aleksandra 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>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Mediterraner Urlaubstraum-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min. 18:00: "Aroma-Aufguss - sanfte Holunderbeere" Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>
<p>16:00 Uhr: "Klangschalen-Meditation" Finde die Entspannung und genieße die Klänge der Klangschalen, die ausgleichend auf Körper und Geist wirken; 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>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 Aleksandra 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>16:00 Uhr: "Blindfold Yoga" 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 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: "Yoga für innere Ruhe & Gelassenheit" 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 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: "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: "Yin Yoga" 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 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>	

ZEIT, DIE WIR
UNS NEHMEN,
IST ZEIT, DIE
UNS ETWAS
GIBT.

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Freitag, 10.05.2024 bis Sonntag, 12.05.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG & AUSZEIT-TIPPS
<p>08:00 Uhr: "Good morning - me Yoga" Ein genussvolles Ankommen im Sein als optimalen Start in den Tag; 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: "Flow into Spring - Yoga für Balance und Offenheit" Ganzkörper Yoga Flow, der das Gleichgewicht schult, energetisch stärkt und das Gefühl von Freiheit und Freude auslöst; 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>09:30 Uhr: "Im Einklang mit Mutter Erde: Silent Walk und Yoga am Ödensee" 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; mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 2 Std Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang; Festes Schuhwerk ist erforderlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 7 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>09:30 Uhr: "Yoga Flow am Morgen" Eine dynamische Yoga-Einheit zur Aktivierung es gesamten Körpers; 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 auf unserer 360 Grad Panorma-Dachterrasse" Eine schwebende Yoga-Erfahrung, die Körper und Seele in Einklang bringt und gleichzeitig von der atemberaubenden Naturkulisse inspiriert wird; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn auf der Dachterrasse, 3. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen PS: Bei Regen findet die Aerial-Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
	<p>14:00 Uhr: "Frühlingsspaziergang mit Picknick inmitten des Naturidyll Aussees" Einfach mal die schönen Seiten des Frühlings zelebrieren, mit dieser besonderen Aktivität, wo Natur und Genuss Hand in Hand gehen: Wir spazieren über blühende Wiesen, atmen die frische Bergluft ein, führen anregende Gespräche und tanken positive Energie. Als Krönung dieses naturnahen Erlebnisses erwartet Sie ein exklusives Picknick an einem ganz besonderen Platz in dieser grünen Oase. Wir haben für Sie eine Auswahl köstlicher Leckereien vorbereitet, die Sie inmitten des Naturidyll genießen können; mit Auszeit-Begleiterin Marleen Dauer: ca. 3 Std. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang; Wanderstöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk sowie geeignete Outdoor-Kleidung sind erforderlich TN-Anzahl: min. 6, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 10:00 Uhr 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. 60 MIN EURO 95 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - zarte Akazienblüte" / Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Orientalischer Sauna-Genuss" / Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence: 16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - frische Lindenblüte" / Dauer: ca. 15 Min. 18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eismintze" / Dauer: ca. 15 Min. Treffpunkt für alle Aufgüsse: 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: AERIAL YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25 YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25 MENTALTRAINING / ACHTSAMKEIT & MEDITATIONEN MIT NORA 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>16:30 Uhr: "Faszien-Relax mit der Blackroll" Ideal nach einem aktiven Tag, um Verspannungen zu lösen, Muskelkater zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen; mit Fitnesstrainerin Aleksandra 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 Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:00 Uhr: "Schreibworkshop mit Matthias Göritz - Die Kraft der Bilder" Schreiben ist Magie. Ein Satz, ein Bild, der Ton – sie ziehen uns in Geschichten und Gedichte. Unsere Erfahrungen in Worte zu fassen, erfüllt uns. Manchmal müssen wir in andere schlüpfen. Was macht ein gutes Gedicht aus? Wie verändert uns ein Wort? In dieser Lyrik-Werkstatt erkunden wir lyrisches Schreiben. Für alle Schreibbegeisterten, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: WORT.ART - die Lounge im EG (neben der Hotelrezeption) TN-Anzahl: max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	
<p>17:30 Uhr: "Yoga für Schulter & Nacken" Gezielte Bewegungsformen für die Balance zwischen Kraft & Entspannung; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra 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>20:30 Uhr: "Lesung mit Matthias Göritz - Poesie-Automaten-Auseerland" Sich anregen, berühren und verführen lassen mit einer Vielzahl an Gedichten unterschiedlicher Prägung. Eine Veranstaltung als Projektpartner der Kulturhauptstadt. Treffpunkt: WORT.ART - die Lounge im EG (neben der Hotelrezeption) Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>18:00 Uhr: "Yin Yoga" 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 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>MUTTERTAGS-SPECIAL 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. 1x Frühstück (07:00 bis 12:00 Uhr): € 30,00 p.P.</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