

# Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

## von Montag, 20.05.2024 bis Donnerstag, 23.05.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

# DIE WASNERIN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p><b>08:00 Uhr: "Happy Heart - Yoga für gute Laune"</b> Mit dieser herzöffnenden Yoga-Sequenz strahlst du von innen. Gut gelaunt und ausgeglichen startest du in den Tag, 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>08:00 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>06:30 Uhr: "Sonnenaufgangswanderung zum Kraftplatz Simonywarte"</b> 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 Gimming können Sie bei einer kleinen Stärkung Ihre Energiereserven wieder auffüllen, bevor es in dieser atemberaubender Morgenstimmung wieder bergab geht; mit Wanderführerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 4 Std. <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt:</b> 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Wanderstöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie gute Grundkondition sind erforderlich. <b>TN-Anzahl:</b> min. 4, max. 7 Personen <b>PS:</b> Bei Regenwetter findet um 07:30 Uhr eine ca. 2,5-stündige erfrischende Morgenwanderung mit einer Alternativroute statt. <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Yoga Energy Flow"</b> Eine Yogasequenz für mehr Energie und Frische; 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: "Morning Flow auf unserer Panorama-Dachterrasse"</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> auf der Dachterrasse, 3. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 12 Personen <b>PS:</b> Bei Regen 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>09:30 Uhr: "Aqua Fitness - gezielte Übungen in der Leichtigkeit des Wassers"</b> Das Workout bei dem wir das Element Wasser als Trainingsgerät nutzen, um uns fit zu halten; mit Fitnesstrainerin Aleksandra <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>Preis:</b> € 5,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> im Aussenpool, 1. 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>08:00 Uhr: "Sunshine Morning Yoga"</b> Strahle von innen und außen. Eine Yogastunde, welche dich mit speziellen Asanas wieder frischer &amp; strahlender aussehen lässt; 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: "Pilates für deine Balance"</b> Ein Training, das ins innere Gleichgewicht finden lässt und einen guten Start in den Tag mit sich bringt; 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>FÜR DIE BALANCE, IST ES WICHTIG IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN.</b></p>	<p><b>10:00 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; mit Achtsamkeits- &amp; Meditationstrainerin Nora <b>Dauer:</b> ca. 2 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: "Pilates - Sorge für dein Powerhouse"</b> Ganzheitliches Workout, das eine gestärkte und gesunde Körpermitte bringt; 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>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 frühlinghaften Zimitzalm. Spüren Sie die Natur, während wir gemeinsam in unserer Yoga- &amp; Mediationspraxis durch die sanften Asanas fließen und uns vom kraftvollen Toten Gebirge inspirieren lassen; 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 Outdoorkleidung 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>E-MOBILITY</b> Damit nicht nur Sie sondern auch Ihr E-Auto während Ihrer Auszeit aufladen kann, stehen Ihnen acht <b>22 KW-Wallboxen</b> zur Verfügung. Den Ladechip erhalten Sie an unserer Rezeption, die Ladegebühr wird Ihnen automatisch auf Ihr Zimmer gebucht. Zur E-mobilen Landschaftskunde stehen Ihnen <b>8 Highend Mountain-Bikes</b> sowie <b>2 VW ID.3</b> gegen Gebühr zur Verfügung.</p>	<p><b>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserer Saunameisterin Nora:</b> <b>16:00 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. Duftkompositionen: Eiskristall, Tanne, Lavendel, Orange &amp; Sandelholz <b>Dauer:</b> ca. 30 Min. <b>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min. <b>18:00 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-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b> <b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis"</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>BE PERSONAL mit unseren FITNESS PRIVATSTUNDEN</b> Fühlen Sie sich fit und frisch im Frühling bei einem Fitness Einzeltraining mit Personal Trainerin Aleksandra. Die auf Ihren Körper abgestimmten Übungen zielen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ab. <b>60 MIN EURO 95</b> <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>	<p><b>16:00 Uhr: "Ganzkörper-Stretch zum Wohlfühlen"</b> Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um Verspannungen zu lösen, dich locker und entspannt zu fühlen; mit Fitnesstrainerin 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>16:30 Uhr: "Regenbogen-Meditation"</b> Lass dich von den Farben des Regenbogens in einen Zustand der tiefen Entspannung führen. Dabei begleite 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>ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN, IST ZEIT, DIE UNS ETWAS GIBT.</b></p>
<p><b>BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN</b> Spüren Sie frühlinghafte Leichtigkeit und 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> <b>YOGATHERAPIE EINZELSTUNDE MIT IRIS</b> <b>YOGA EINZELSTUNDE MIT IRIS, ALEKSANDRA ODER MARLEEN</b> <b>MENTALTRAINING / ACHTSAMKEIT &amp; MEDITATIONEN MIT NORA</b> <b>60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25</b> <b>Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</b></p>	<p><b>17:30 Uhr: "Yoga für deine glückliche Wirbelsäule"</b> Diese Yogasequenz löst Verspannungen im Rücken, stärkt geschwächte Stellen und steigert das körperliche Wohlbefinden; 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: "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: "Meridianyoga - Lass dein Qi fließen"</b> 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 <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, 24.05.2024 bis Sonntag, 26.05.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

## DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG & AUSZEIT-TIPPS
<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: "Vinyasa Power Flow am Morgen"</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 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: "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>10:30 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«® - fünf Riten für Körper, Geist und Seele"</b> 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 <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: "Yoga für deine Flexibilität"</b> Diese Morgeneinheit bringt dich mit Leichtigkeit in die körperliche sowie geistige Flexibilität; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <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 auf unserer 360 Grad Panorma-Dachterrasse"</b> Eine schwebende Yoga-Erfahrung, die Körper und Seele in Einklang bringt und gleichzeitig von der atemberaubenden Naturkulisse inspiriert wird; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris <b>Dauer:</b> ca. 60 Min. <b>Preis:</b> € 19,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> auf der Dachterrasse, 3. OG <b>TN-Anzahl:</b> min. 2, max. 8 Personen <b>PS:</b> Bei Regen findet die Aerial-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>MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.</b></p>	<p><b>14:00 Uhr: "Frühlingsspaziergang mit Picknick inmitten des Naturidyll Aussees"</b> 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 Iris <b>Dauer:</b> ca. 3 Std. <b>Preis:</b> € 15,00 p.P. <b>Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn</b> vor dem Hoteleingang; Wanderstöcke sind vorhanden, festes Schuhwerk sowie geeignete Outdoor-Kleidung sind erforderlich <b>TN-Anzahl:</b> min. 6, max. 12 Personen <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis spätestens 10:00 Uhr an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>WO IMMER DU BIST, SEI GANZ DORT.</b></p>
<p><b>SAUNA-AUGGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Erdbeer-Aufguss zum Träumen"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus"</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-AUGGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</b></p> <p><b>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - frische Lindenblüte"</b> <b>Dauer:</b> ca. 15 Min.</p> <p><b>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eismirze"</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>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. Ab einem Einkaufswert von €30,00 eine Packung Auszeit-Bio-Tee gratis dazu.</p>
<p><b>DAS BAUCH- GEFÜHL IST EIN VERDAMMT KLUGER KOPF.</b></p>	<p><b>17:30 Uhr: "Gesundheits-Yoga für den Rücken - nach der Yoga-Therapie-Philosophie"</b> Finde in dieser Stunde die Verbindung zu deinem Rücken und erfahre durch verschiedene Bewegungsformen und Spannungshaltungen Möglichkeiten, den Rücken gesund zu erhalten bis ins hohe Alter; 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>	<p><b>SPA TO GO</b> <b>Genießen Sie nur das Beste der Sonne mit SUN SOUL</b></p> <p>Mit den Sonnenschutz-Produkten unserer hochwertigen Kosmetiklinie erstrahlen Sie geschützt und sicher in den bevorstehenden Sommermonaten ohne einen schmerzhaften Sonnenbrand, dehydrierte Haut oder Falten zu riskieren. Von der nährenden Milch über die cremige Lotion bis hin zur After-Sun-Creme bietet SUN SOUL alles, was Sie für die Sonnenpflege brauchen.</p> <p><b>Nähere Informationen oder Beratung zu den SUN SOUL Produkten bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</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>	<p><b>20:30 Uhr: "Lesung mit Stephan Roiss aus seinem Roman - Lauter"</b> Ein Roman voller Wut und Hoffnung. Lauter ist der Ruf nach mehr, immer noch mehr, und endlich nach Stille. <b>Treffpunkt:</b> in der WORT.ART - die Lounge, EG <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 1 Stunde vor Beginn 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>

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