

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Montag, 13.05.2024 bis Donnerstag, 16.05.2024

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 Vitalraum, NABEL.DAS SPA 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 10 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 Vitalraum, NABEL.DAS SPA 1.0G TN-Anzahl: min. 2, max. 10 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; mit Wanderführerin Iris 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: "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>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 Rauschen, die Kraft des Wassers, die Klarheit und Reinheit unseres Lebenselixiers Wasser. Erleben, erfahren und Spüren; mit Wanderführerin Iris 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>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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Morning Flow Yoga" Ermögliche deinem Körper und Geist einen achtsamen Start in den Tag mit einer dynamischen und aktivierenden Yogapraxis; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Vitalraum, 1. OG NABEL.DAS SPA TN-Anzahl: min. 2, max. 10 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 Fitnessinstructor 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 ds Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>15:00 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 Aleksandra 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</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>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 unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Mediterraner Urlaubstrom-Aufguss" Dauer: ca. 15 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-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Atme-dich-frei-Aufguss" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00: "Aroma-Aufguss - sanfte Holunderbeere" 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>16:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - vitalisierende Blutorange" 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>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. Duftkompositionen: Eiskristall, Tanne, Lavendel, Orange & Sandelholz Dauer: ca. 30 Min.</p> <p>17:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - beruhigendes Zedernholz" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 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>16:30 Uhr: "Deep Stretch - für einen tiefenentspannten Körper" Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um tiefer zu gehen und loszulassen. Ideal, um Verspannungen zu lösen; mit Fitnesstrainerin Aleksandra Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Vitalraum, NABEL.DAS SPA 1.0G TN-Anzahl: min. 2, max. 10 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>16:30 Uhr: "Faszien-Relax mit der Blackroll" Ideal nach einem aktiven Vormittag, 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>16:30 Uhr: "Fly & Relax - entspannende Meditation im Aerial Yogatuch" Fühl dich getragen vom Aerial Yogatuch und genieße körperliche Leichtigkeit und geistige Ruhe; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 9,50 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 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	
<p>17:30 Uhr: "Yoga zum Wohlfühlen & Entspannen" Wohltuende, beruhigende Yogasequenz am Ende des Tages; mit Dipl.-Yogalehrerin Aleksandra Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Vitalraum, NABEL.DAS SPA 1.0G TN-Anzahl: min. 2, max. 10 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>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>	<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>

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

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Freitag, 17.05.2024 bis Sonntag, 19.05.2024

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: "Detox Flow - 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 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 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 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 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: "Pilates" Ganzheitliches Workout, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Balance fördert und deinen Körper formt und strafft; mit Pilateslehrerin 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. 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 Aleksandra 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>ab 14:00 Uhr: "Aktiv-, Sport- & SPA Treff" Besuchen Sie unsere Yoga- & 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. Dauer: ca. 2 Stunden Treffpunkt: WORT.ART - die Lounge, neben der Hotelrezeption im EG</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 Nora Dauer: ca. 3 Std. Preis: € 15,00 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>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>SAUNA-AUFGÜSSE mit unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - zarte Akazienblüte" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Orientalischer Sauna-Genuss" 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 unserem Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - frische Lindenblüte" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eismrinze" / 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>17:30 Uhr: "Yoga zum Wohlfühlen & Entspannen" Wohltuende, beruhigende Yogasequenz am Ende des Tages; 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>16:30 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 Aussenpool, 1. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 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 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>BE PERSONAL mit unseren FITNESS PRIVATSTUNDEN</p> <p>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.</p> <p>60 MIN EURO 95 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>16:30 Uhr: "Aerial Yin Yoga" In dieser entspannenden, regenerierende Variante des Aerial Yoga werden die Asanas zum Teil auf der Matte für Erdung, zum Teil in der Luft schwebend ausgeübt. Alle alte Energie wird abgegeben und das Tuch hilft, Balance zu finden und Bewegungsradien zu erreichen, die ohne das Tuch gar nicht möglich wären; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen 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 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 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>BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN</p> <p>Spüren Sie frühlinghafte Leichtigkeit und 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>18:00 Uhr: "Yoga für Schulter & Nacken" Gezielte Bewegungsformen für die Balance zwischen Kraft & Entspannung; 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>ab 20:30 Uhr: "Hopfenblütenteemusi" Die jungen Musiker der Hopfenblütenteemusi überzeugen durch Charme, Esprit und Liebe zur heimischen Volksmusik, gepaart mit Können und Lust zur originellen Interpretation und dem Mix aus unterschiedlichen Stilen. Bei uns am HERZSTÜCK.DIE BAR erleben Sie die Musiker, deren Bandname regional umgangssprachlich natürlich das kühle Bier meint, stiehlt und erfrischend jugendlich. Treffpunkt: HERZSTÜCK.DIE BAR, 1. und 2. OG PS: Damit Sie die Musik auch ausgiebig genießen können, empfehlen wir Ihnen das Abendessen bereits um 18:15 Uhr einzunehmen!</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