

Sonnenaufgangswanderung Loser

Wenn die Sonne den Himmel in warme Farben taucht, starten Sie mit uns zu einer unvergesslichen Gipfeltour am Loserplateau. Belohnt werden Sie mit einem atemberaubenden Ausblick über das Ausseerland und einem Snack am Gipfel. Zurück im Tal schmeckt das WASNERIN-Frühstücksbuffet danach gleich noch besser.

Tourangaben: ca. 5 km (Rundweg) / 400 Höhenmeter

Gute Grundkondition, sehr gute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit & Wanderschuhe unbedingt erforderlich.

PS.: Bei Regen findet um 08:00 Uhr eine ca. 2-stündige Aktivierungswanderung mit Regenschirmen statt.



Waldbaden

Spazieren Sie gemeinsam rund um den Ödensee in einen wunderbaren mystischen Wald und tauchen Sie ein in die wohltuende Ruhe des Waldes: Beim Waldbaden stärken Sie Ihre Sinne und lassen die Hektik des Alltags hinter sich. Ein belebender Kneippgang im See erfrischt und vitalisiert.

Tourangaben: ca. 4 km flacher Rundweg

Festes Schuhwerk und geeignete Outdoor-Kleidung sind erforderlich!

PS: 7 Personen können im Hotelbus mitfahren, weitere 3 Personen mit dem hoteleigenen E-Auto auf Selbstfahrerbasis.



Wasserfall Tauplitz Wanderung

Ein abwechslungsreicher Rundweg führt dich von Tauplitz in der Sonne durch saftige Almwiesen und romantische Wälder. Ziel: der 15 Meter hohe Wasserfall, der mit seiner Wucht beeindruckt. Perfekt für alle, die Natur spüren und neue Lieblingsplätze entdecken wollen.

Tourangaben: ca. 7,5 km (Rundweg) ca. 250 Höhenmeter

Festes Schuhwerk & geeignete Outdoor-Kleidung erforderlich!



Hüttenwanderung Bärenmoos

Vom Parkplatz Scheichlmühle in Altaussee wandern Sie gemütlich hoch zum **Kraftplatz Bärenmoos**, wo eine **gesellige Einkehr auf der Hütte** auf Sie wartet. Nach einer kleinen Stärkung mit einem Getränk & Brot Ihrer Wahl, geht es wohlauf wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Tourangaben: ca. 6 km (Rundweg) & 250 Höhenmeter

Festes Schuhwerk und Outdoor-Kleidung sind erforderlich.

TN-Anzahl: min. 3, max. 11 Personen

PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren.



Aktiv- & Auszeitprogramm

Montag, 05.10.2026 – Sonntag, 11.10.2026

Herbst, Bergluft & neue Energie.

Wenn es herbstlich wird, beginnt im Ausseerland eine besondere Zeit für Bewegung, Natur und Regeneration. Erleben Sie eine Woche voller bewusster Momente und wohltuender Auszeit. **Wanderungen und Aktivangebote** laden dazu ein, die klare Bergluft zu genießen, neue Kraft zu schöpfen und das Ausseerland noch einmal in seiner Schönheit zu erleben.

Dazwischen bleibt Raum zum Durchatmen: **Yoga und Bewegungseinheiten** bringen Körper und Geist in Balance, **regenerative und immunsystemstärkende Angebote** unterstützen das Wohlbefinden. So verbinden sich Aktivität und Entspannung zu einer ganzheitlichen Herbstzeit, die neue Energie schenkt.

Der Mensch braucht Orte,
wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM

von Montag, 05.10.2026 bis Sonntag, 11.10.2026

DIE WASNERIN

Legende: Yoga-Einheiten, Gutes für Körper, Geist & Seele, Aktive- Outdoor-Erlebnisse, Aktive- Wasser-Erlebnisse, Literatur- & Musikveranstaltungen, Sauna-Rituale, WASNERIN-Touchpoints

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00-10:00 Sonnenaufgangs-Wanderung zum Loser mit Alexandra Preis: € 15,00 p.P. Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Detox Yoga mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Hatha Yoga mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Yoga für Stärke & Präsenz mit Iris im Vitalraum (im NABEL.DAS SPA, 1.OG) Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Faszien Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum (im NABEL.DAS SPA, 1.OG) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Vinyasa Flow mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Good Morning Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!
	09:30-12:00 Waldbaden & Kneippen im Ödensee mit Marleen Teilnehmer: min. 3, max. 11 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	10:00-13:00 Herbst-Wanderung zum Glücksplatz Wasserfall Tauplitz mit Marleen Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:15 Aromaöl-Meditation mit Iris Preis: € 15,00 p.P. im Vitalraum (im NABEL.DAS SPA, 1.OG) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	BE INDIVIDUAL mit unseren YOGA PRIVATSTUNDEN AERIAL YOGA EINZELSTUNDE mit Iris oder Marleen YOGA EINZELSTUNDE mit Iris, Alexandra oder Marleen YOGATHERAPIE EINZELSTUNDE mit Iris oder Alexandra 60 MIN EURO 95 / 2. PERS. EURO 25 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.	09:30-10:00 Yoga für einen starken Core mit Iris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:30 Aerial Yoga mit Iris Preis: € 19,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!
15:30-16:30 Weinverkostung mit Bernd Preis: € 15,00 p.P. Teilnehmer: min. 4, max. 10 am HERZSTÜCK.DIE BAR Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	DAS BAUCH-GEFÜHL IST EIN VERDAMMT KLUGER KOPF.		11:30-13:30 Picknick-Plättenfahrt am Altausseer See mit Iris Genießen Sie die warme Herbstsonne bei einer gemütlichen Plättenfahrt auf dem Altausseer See, begleitet von erfrischenden Getränken und einem kleinen Snack. Preis: € 28,00 (inkl. Transfer, Fahrt & Verpflegung) Teilnehmer: min. 7, max. 10 PS: 7 Personen können im Hotelbus mitfahren, weitere 3 Personen mit dem hoteleigenen E-Auto auf Selbstfahrerbasis. PPS: Aus hygienischen Gründen sind Hunde auf der Platte nicht erlaubt. Anmeldung bis 19:00 des Vortages erforderlich!		11:00-15:00 Almwanderung & Hüttengenuss am Bärenmoos mit Iris Preis: € 12,00 p.P. (inkl. Transfer & Verpflegung auf der Alm) Teilnehmer: min. 3, max. 11 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 18:00 des Vortages erforderlich!	Wichtige Informationen zur Teilnahme an unseren Aktivitäten Um die 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. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr & Verantwortung. Gesundheitliche Risiken & Beschwerden müssen im Vorhinein bekannt gegeben werden!
	16:00 Elemente-Aufguss mit Gottlieb	15:30 Aroma-Aufguss mit Iris	16:00 Aroma-Aufguss mit Reinhard	16:00 Elemente-Aufguss mit Gottlieb	17:00 Aroma-Aufguss mit Iris	
16:00-17:00 Pilates mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	FÜR DIE BALANCE, IST ES WICHTIG IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN.			16:30-17:00 Klangschalen-Meditation mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	18:00-19:00 Yin Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
17:30-18:30 Faszien Yoga mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:00-18:00 Die 5 Tibeter mit Gottlieb Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:30-17:30 Sanftes Abend-Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum (im NABEL.DAS SPA, 1.OG) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Meridian Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Yoga für den gesunden Rücken mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	20:30 Swinging Guitars am HERZSTÜCK.DIE BAR	

Teilnehmer-Anzahl für Yoga, Meditationen, Bewegungseinheiten : min. 2, max. 12 Personen

Teilnehmer-Anzahl für Aerial Yoga oder Meditation im Aerialtuch: min. 2, max. 8 Personen

Treffpunkt für Yoga, Meditationen und Indoor-Bewegungseinheiten: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2.OG

Treffpunkt für Wanderungen, Langlauf und Outdooraktivitäten: 5 Min. vor Beginn an der Hotelrezeption

Treffpunkt für alle Sauna-Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna - max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"