

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. 3 km flacher Rundweg

Festes Schuhwerk und geeignete Outdoor-Kleidung sind erforderlich!

PS: 7 Personen können im Hotelbus mitfahren, weitere 4 Personen mit dem hoteleigenen E-Auto auf Selbstfahrerbasis.

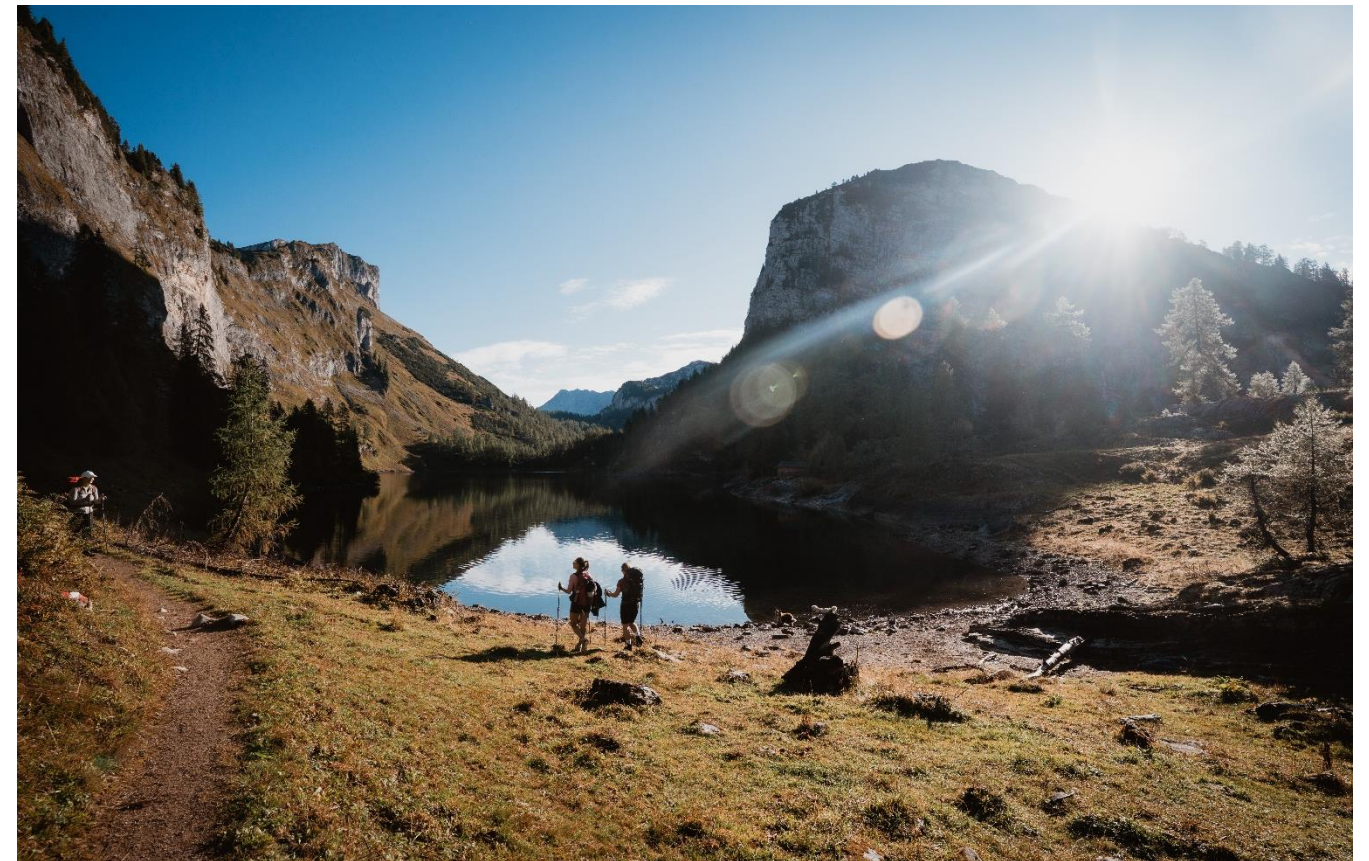


Rundwanderung zur Zimitzalm

Von Grundlsee führt ein idyllischer Weg durch den Wald hinauf zur Zimitzalm. Vorbei am **rauschenden Wasserfall** erreicht man **die grüne Almwiese mit Blick aufs Tote Gebirge**. Der Rückweg verläuft über den Waldweg mit Blick auf den Grundlsee.

Tourangaben: ca. 8 km & ca. 450 Höhenmeter

Festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie **gute Grundkondition** sind erforderlich!



Aktiv- & Auszeitprogramm

Montag, 12.10.2026 – Sonntag, 18.10.2026

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, 12.10.2026 bis Sonntag, 18.10.2026

DIE WASNERIN

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

MONTAG	DIENTAG	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 Yang & Yin Yoga mit Doris 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. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Meridian Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Detox Yoga mit Doris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Hatha Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Good Morning Yoga mit Doris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!
	09:30-11:30 Waldbaden & Kneippen Ödensee mit Doris Teilnehmer: min. 3, max. 11 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite 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!	09:30-10:30 Yoga für deine Körpermitte mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:00 Faszien Flow mit Doris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:00 Yoga für Schultern & Nacken mit Iris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:30 Aerial Yoga mit Doris Preis: € 19,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!
15:00 Uhr Salz-Peeling in der Dampfsauna Ein vorbereitetes Salzpeeling steht für Sie vor dem Dampfbad bereit – bedienen Sie sich gern und genießen Sie im Anschluss wohltuende Momente in der Dampfsauna. Tipp: Tragen Sie das Salz-Peeling im Dampfbad auf die feuchte Haut auf, lassen Sie es ca. 10 Minuten einwirken und spülen Sie es danach sanft ab.	15:00-16:00 Vortrag zur "Darmgesundheit" mit Judith Erfahren Sie, wie ein gesunder Darm Ihr Immunsystem, Ihre Energie und Ihr allgemeines Wohlbefinden stärkt – gönnen Sie sich wertvolles Wissen für Ihre Gesundheit. Preis: € 5,00 p.P. Teilnehmer: max. 12 Personen im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	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!	12:00-14:30 E-Mountainbike Tour mit Reinhard Unser einheimischer Guide führt an besondere Plätze über spektakuläre Trails und durch die Natur soweit das Auge reicht. Teilnehmer: min. 3, max. 6 Personen PS: Grundkondition, erste E-Mountainbike Kenntnisse, festes und Outdoorkleidung sind erforderlich. PPS: E-Bikes sind bereits für Sie vorreserviert. Sollten Sie Ihr eigenes E-Mountainbike dabei haben, informieren Sie uns bitte vorab darüber. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.	11:00-14:30 Rundwanderung zum Wasserfall & zur Zimitzalm mit Iris Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn 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!
					16:30 Aroma-Aufguss mit Iris	
16:00-17:00 Pilates mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:00 Elemente-Aufguss mit Gottlieb	FÜR DIE BALANCE, IST ES WICHTIG IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN.	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!	16:30 Aroma-Aufguss mit Iris	17:30-18:30 Yin Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
17:30-18:30 Sanftes Abend-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!	17:30-18:30 Gesundheitsyoga - Hüften mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:00 Aroma-Aufguss mit Reinhard	17:30-18:30 Gesundheitsyoga - Rücken mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	20:30 Klaviermusik Prof. Dimitrij Manelis 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"