

Erwandere den **Kraftplatz Goldene Rein** und genieße einen einzigartigen Blick auf die **Trisselwand, den Dachstein** und hinunter auf die malerische **Seewiese**. Der Weg startet an der **Mühle in Altaussee** und führt dich vorbei an einem beeindruckenden **200 Jahre alten Bergahorn** – ein Ort voller Energie und Geschichte.

Tourangaben: ca. 5 km (hin & retour) & ca. 350 Höhenmeter
Festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie **gute Grundkondition** sind erforderlich!



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, 19.10.2026 – Sonntag, 25.10.2026

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, 19.10.2026 bis Sonntag, 25.10.2026

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
08:00-09:00 Yoga für deine Balance mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 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 Meridian Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Hatha Yoga mit Alexandra 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 Vinyasa Flow Yoga mit Marleen 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!
09:30-10:00 Yoga für einen starken Core mit Iris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn 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!	11:30-14:00 Waldbaden rund um den Ödensee mit Kneippgang mit Iris Teilnehmer: min. 3, max. 11 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:00 Pilates mit Alexandra Preis: € 6,00 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 Pilates mit Marleen 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!
11:00-14:30 Wanderung zum Wasserfall & zur Zimitzalm mit Iris Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!			11:30-13:30 Picknick-Plättenfahrt am Altaussee See mit Alexandra Genießen Sie die warme Herbstsonne bei einer gemütlichen Plättenfahrt auf dem Altaussee 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!	MANCHMAL SIND GENAU DIE DINGE, DIE WIRKLICH UNTER DIE HAUT GEHEN, DIE MIT TIEFGANG.	11:00-14:00 Wanderung zum Kraftplatz Goldene Rein mit Marleen Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	20:30 Ausseer Bradlmusi Volksmusik trifft Swing & Popstandards am HERZSTÜCK.DIE BAR
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!	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!	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 wohlthuende 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.			16:00 Aroma-Aufguss mit Reinhard	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 Elemente-Aufguss mit Gottlieb	16:30-17:00 Stretch & Relax mit Alexandra Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:30-17:30 Aerial Yoga mit Marleen Preis: € 19,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:30-17:00 Klangschalen-Meditation mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Yin Yoga mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
17:30-18:30 Faszien Yoga mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Die 5 Tibeter mit Gottlieb Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Yoga für den gesunden Rücken mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	18:00-19:00 Sanftes Abend-Yoga mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 Yoga für gesunde Hüften mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	20:30 Exklusive Lesung mit Paulus Hochgatterer in der WORT.ART.- Die Lounge Anmeldung erforderlich!	

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"