

Herbstwanderung ins Gaiswinklkar
Wandern Sie am Südhang des Grundl sees über idyllische Waldpfade ins ruhige Gaiswinklkar. Der Rundweg führt durch bunte Wälder und lädt an **ruhigen Plätzen zum Verweilen** ein mit einem **wunderschönen Panorama über den See & die umliegende Bergwelt**.

Tourangaben: ca. 5 km (Rundweg) & ca. 140 Höhenmeter
Festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie **Grundkondition** sind erforderlich!



Rundweg Ödensee
Der gemütliche Rundweg führt von Kainisch **durch das Hochmoor zum mystischen Ödensee**, ein kleiner Moorsee in Bad Mitterndorf, der zum Verweilen einlädt.

Distanz: ca. 5 km (Rundweg)
Höhenmeter: ca. 100
Festes Schuhwerk & geeignete Outdoor-Kleidung erforderlich!
PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren.



Entdecken Sie mit Doris Bittmann, engagierte Kulturvermittlerin die „**Via Artis**“ in Bad Aussee – einen **inspirierenden Künstlerweg**, der Sie zu **besonderen Kraftorten** führt und die **faszinierenden Geschichten berühmter Persönlichkeiten** erzählt, die im Ausseerland ihre Inspiration und Lebensfreude fanden. Der letzte Stopp führt zum Kammerhofmuseum in Bad Aussee, einem bedeutenden Ort der Regionalgeschichte.

Tourangaben: ca. 4 km & ca. 100 Höhenmeter
Festes Schuhwerk & geeignete Outdoor-Kleidung sind erforderlich!
PS.: Aufgrund steiler Wegabschnitte empfehlen wir bei Bedarf die Verwendung von Wanderstöcken.



Erwandern Sie den **Kraftplatz Goldene Rein** und genießen Sie einen einzigartigen Blick auf die **Trisselwand, den Dachstein** und hinunter auf die malerische **Seewiese**. Der Weg startet an der **Mühle in Altaussee** und führt 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!



Aktiv- & Auszeitprogramm

Montag, 26.10.2026 – Sonntag, 01.11.2026

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, 26.10.2026 bis Sonntag, 01.11.2026

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 Easy Morning Yoga mit Marleen 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 Hatha Yoga mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	08:00-09:00 Morning Flow Yoga mit Marleen 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 Fit Yoga 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!	09:30-10:00 Pilates mit Alexandra Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:30 Aerial Yoga mit Marleen Preis: € 19,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	09:30-10:00 Faszien Fitness 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!
11:00-13:30 Wanderung durchs wildromantische Gaiswinklkar mit Marleen Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	11:00-13:30 E-Mountain Bike Tour mit Reinhard Unser einheimischer Guide führt in den herbstlichen Vormittagsstunden mit dem E-Mountainbike 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 Schuhwerk und Outdoorbekleidung 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!	11:00-13:00 Idyllische Rundwanderung Hochmoor Kainisch & Ödensee mit Alexandra Teilnehmer: min. 3, max. 11 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	11:00-13:30 Kulturwanderung "Via Artis" Erleben Sie das Ausseerland von seiner besonderen Seite und entdecken Sie mit Doris Bittmann die Geschichten, Kraftorte und kulturellen Schätze, die diese Region so einzigartig machen. Preis: € 15,00 p.P. Teilnehmer: min. 4, max. 14 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 18:00 des Vortages erforderlich!	11:00 Aroma-Aufguss mit Doris	11:00-14:00 Herbstliche 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!	
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.	14:00-15:00 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!	14:00-16:00 Picknick-Plattenfahrt am Altausseer See mit Marleen Genießen Sie die warme Herbstsonne bei einer gemütlichen Plattenfahrt 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. kjhgew Anmeldung bis 19:00 des Vortages 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!		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.	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!
16:30-17:00 Klangschalen-Meditation mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:30 Elemente-Aufguss mit Gottlieb	16:30-17:00 Yoga für Schultern & Nacken mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	16:00 Aroma-Aufguss mit Reinhard	16:30-17:00 Klangschalen-Meditation mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!		
17:30-18:30 Faszien Yoga mit Marleen 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 Yin Yoga mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	17:30-18:30 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!	17:30-18:30 Yoga für den gesunden Rücken mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn 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"