Herbstwanderung ins Gaiswinklkar
Wandern Sie am Südhang des Grundlsees 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!



Wanderung zur Burgruine Pflindsberg
Begleiten Sie uns auf eine **spannende Tour von Altaussee zur Aussichtswarte Pflindsberg**. Entlang des Weges passiert man einen Wasserfall und folgt der Traun zurück zum Ausgangspunkt. Eine ideale Wanderung, um die Natur zu genießen, den Kopf freizubekommen und sich von der frischen Bergluft zu beleben.
Distanz: ca. 5 km (Rundweg)
Höhenmeter: ca. 250
Festes Schuhwerk, geeignete Outdoor-Kleidung sowie Grundkondition sind erforderlich!



DIE WASNERIN
G'SUND & NATUR HOTEL



Aktiv- & Auszeitprogramm

Montag, 16.11.2026 – Sonntag, 22.11.2026

Herbstmomente, innere Balance & Frauengesundheit
Wenn der Herbst zur Ruhe einlädt, bietet das Ausseerland Raum für Bewegung, Natur und Regeneration. **Wanderungen, Yogastunden und Aktivpunkte** laden dazu ein, die klare Bergluft zu genießen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Im November setzen wir zusätzlich einen besonderen Schwerpunkt auf die **Frauengesundheit**. Ausgewählte Aktivitäten und wohltuende Impulse widmen sich dem weiblichen Körper, den Veränderungen rund um Perimenopause und Wechseljahre sowie dem bewussten Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden. So verbinden sich Bewegung und Entspannung mit wertvollen Anregungen für mehr Balance, Energie und Lebensqualität – für eine stärkende Auszeit, die allen guttut.

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

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM
von Montag, 16.11.2026 bis Sonntag, 22.11.2026

DIE WASNERIN

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00-09:00 **Meridian Yoga Balance für Leber & Galle** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Yang & Yin Yoga** mit Doris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Yoga für Stärke & Präsenz** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Meridian Yoga für Leber & Galle** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) 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!	**08:00-09:00** **Hatha Yoga** mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Strong Yoga Flow** mit Doris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!
	09:30-10:00 **Power & Core Training** für starke Knochen & Muskeln mit Doris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**09:30-10:00** **Yoga für deine Weiblichkeit** mit Iris Preis: € 6,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**09:30-10:00** **Rückenfit** mit Iris Preis: € 6,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) 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** Kraft & Beckenboden mit Alexandra 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 **Yoga für einen gesunden Rücken** mit Iris Preis: € 6,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**10:30-11:00** **Breathwork** zur Stressreduktion mit Doris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**11:00-14:00** **Pflindsberg-Panorama: Wasserfall & Aussichtswarte Pflindsberg** mit Iris Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**11:00-12:30** **Workshop:** **"Geistesblitze & Hitzewallungen" Kreatives Schreiben in Zeiten des Wandels** mit Mag Birgit Freidorfer Trainerin in der Erwachsenenbildung für Persönlichkeits-& Gesundheitsthemen Kreatives Schreiben wirkt in den Wechseljahren wie ein innerer Kompass: Es baut Stress ab, klärt Gefühle und Gedanken und macht verborgene Stärken sichtbar. Mit humorvollen, stärkenden Impulsen entdecken wir neue Perspektiven, lösen uns von negativen Klischees und erleben die Menopause als kraftvollen Neubeginn. Teilnehmer: min. 2, max. 12 in der WORT.ART.-Die Lounge Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**11:00** **Aroma-Aufguss** mit Doris	**11:00-12:00** **Vortrag:** **Menopause & Psyche** Stimmungsschwankungen, Brain Fog oder eine veränderte Stresswahrnehmung können auftreten. Östrogen und Progesteron stehen dabei in komplexer Verbindung mit Gehirn und Nervensystem. Näheres dazu mit Alexandra Hofer Klinische & Gesundheitspsychologin Teilnehmer: min. 2, max. 12 in der WORT.ART.-Die Lounge 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!**
11:00-13:30 **Wanderung durchs wildromantische Gaiswinklkar** mit Iris Teilnehmer: min. 3, max. 7 Personen Detail-Informationen auf der Rückseite 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 in der WORT.ART.-Die Lounge Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**16:30** **Aroma-Aufguss** mit Iris			**16:00** **Aroma-Aufguss** mit Reinhard	
					16:30-17:00 **Yoga für den gesunden Rücken** mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
16:30 **Aroma-Aufguss** mit Iris	**16:30** **Elemente-Aufguss** mit Gottlieb	**17:30-18:30** **Yoga für einen entspannten Nacken & ein strahlendes Gesicht** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) 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!	**16:30-17:00** **Klangschalen-Meditation** mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**17:30-18:30** **Sanftes Abend-Yoga** Alexandra Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
17:30-18:30 **Yin Yoga & Yoga Nidra** 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. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!		**17:30-18:30** **Hormon 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** **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"**