

Daniela Ullrich – Moderatorin & Begleiterin

Daniela Ullrich ist Journalistin und Gründerin von MENOMIO – Der Podcast für glückliche Wechseljahre. Seit Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit den Themen Wechseljahre und Frauengesundheit. Als Gastgeberin und Moderatorin führt sie durch die Woche, stellt die wichtigen Fragen und verbindet die Expertinnen und Programmpunkte miteinander. Sie begleitet Sie durch die Woche und steht für Austausch, persönliche Gespräche und neue Perspektiven zur Verfügung.



Dr. Andrea Luidold – Frauenheilkunde & Ästhetische Medizin

Dr. Andrea Luidold ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Allgemeinmedizin sowie Gründerin des Longevity Center in Leibnitz. Sie verbindet moderne Frauenheilkunde mit Präventions- und ästhetischer Medizin. In ihrem Vortrag erklärt sie, was während der Wechseljahre hormonell im Körper passiert und wie sich diese Veränderungen auf Schlaf, Stimmung, Stoffwechsel und Haut auswirken. Sie erhalten medizinisch fundiertes Wissen und wertvolle Impulse rund um Frauengesundheit, Hautpflege und natürliche Schönheit.



Katharina Schneider – PERMEDIO

Katharina Schneider von PERMEDIO beschäftigt sich mit personalisierter Medizin und genetischen Analysen. Als Unternehmerin und bekannt aus der TV-Show „2 Minuten 2 Millionen“ bringt sie komplexe wissenschaftliche Themen verständlich auf den Punkt. Sie zeigt, welche Rolle unsere genetischen Voraussetzungen für Gesundheit, Prävention und die Zeit der Menopause spielen können. Erfahren Sie, wie individuelle Analysen neue Perspektiven für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit eröffnen.



Stefanie Wirnshofer – ONNI

Stefanie Wirnshofer von ONNI widmet sich dem Thema Haargesundheit in Zeiten hormoneller Veränderungen. Sie erklärt, warum Haare und Kopfhaut in den Wechseljahren oft anders reagieren und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen können. Sie gibt Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Haar, Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit. Am 24. November haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, vor Ort eine individuelle Haaranalyse durchführen zu lassen.



Elisabeth Koller – Female Food & Ernährung

Elisabeth Koller ist Expertin für Ernährung, Female Health und Darmgesundheit. In ihrem Kochworkshop „Female Food“ entdecken Sie gemeinsam, wie einfach eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung im Alltag sein kann. Im anschließenden Vortrag erfahren Sie, welche Veränderungen der Körper in den Wechseljahren durchläuft und wie Ernährung Stoffwechsel, Energie und Darmgesundheit unterstützen kann. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, neues Wissen und natürlich gemeinsamen Genuss.



Sabine Heberle – SAHE Beauty
Sabine Heberle ist Make-up Artistin und Beauty-Expertin mit über 25 Jahren Branchenerfahrung. Sie arbeitet mit prominenten Persönlichkeiten und ist unter anderem seit vielen Jahren für „Germany’s Next Topmodel“ tätig. In ihrer Masterclass „Glow in 8 – The Energy of Presence“ zeigt sie, wie Sie Ihre natürliche Ausstrahlung unterstreichen und Ihre Persönlichkeit mit modernen Beauty-Techniken zum Strahlen bringen. Freuen Sie sich auf praktische Make-up-Tipps, Vorher-Nachher-Effekte und inspirierende Impulse für mehr Präsenz und Selbstbewusstsein.

DIE WASNERIN
G'SUND & NATUR HOTEL



Aktiv- & Auszeitprogramm

Montag, 23.11.2026 – Sonntag, 29.11.2026

MITTEN IM WANDEL
Eine besondere Woche für Frauen, ihren Körper und ihr Wohlbefinden.

Vom **23. bis 27. November** stellen wir unser Aktivprogramm ganz in **den Zeichen der Frauengesundheit** und der **Veränderungen rund um Perimenopause** und **Wechseljahre**. Freuen Sie sich auf **inspirierende Vorträge renommierter Expertinnen**, spannende Einblicke und wertvolles Wissen rund um Hormone, Ernährung und Gesundheit.

Auch unsere Aktiv- und Bewegungseinheiten greifen diesen Schwerpunkt auf: mit **Yoga, gezielten Kraftübungen, Faszientraining** und **wohltuenden Einheiten, die Körper und Geist stärken**. So verbinden wir Wissen, Bewegung, Genuss und Entspannung zu einer besonderen Auszeit mit neuen Impulsen für mehr Energie, Balance und Lebensfreude.

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM
von Montag, 23.11.2026 bis Sonntag, 29.11.2026

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 für Leber & Galle** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Faszien Fitness** mit Doris Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Pilates für Kraft & Beckenboden** mit Alexandra Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!	**07:30-09:30** **Morning Walk & Talk** mit Daniela Ullrich Anmeldung bis 18:00 des Vortages erforderlich!	**08:00-09:00** **Good Morning 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** **Strong Yoga Flow** mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!
09:30-10:00 **Rückenfit** mit Iris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**09:30-10:00** **Yoga für Schultern & Nacken** mit Doris Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**10:30-12:00** **Experten-Talk** **mit Dr. Andrea Luidold** in der WORT.ART.-Die Lounge Ein medizinischer Einblick in die hormonellen Veränderungen der Peri- und Postmenopause und deren Auswirkungen auf Körper, Stoffwechsel, Haut und Wohlbefinden. Detailinfos auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**08:00-09:00** **Faszien Yoga** mit Iris Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 21:00 des Vortages erforderlich!		**09:30-10:00** **Pilates für Kraft & Beckenboden** mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**09:30-10:00** **Yogilates** mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!
10:30-12:00 **Experten-Talk** **mit Katharina Schneider** in der WORT.ART.-Die Lounge Ein Einblick in die personalisierte Medizin und die Rolle genetischer Voraussetzungen für Gesundheit, Prävention und individuelle Veränderungen in der Menopause. Detailinfos auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**10:30-12:00** **Experten-Talk** **mit Stefanie Wirnshofer** in der WORT.ART.-Die Lounge Ein fundierter Einblick in hormonell bedingte Veränderungen von Haar und Kopfhaut, mögliche Ursachen von Haarausfall sowie die Bedeutung von Nährstoffversorgung, Stress und individueller Haarpflege. Kostenlose Haaranalyse im Anschluss möglich. Detailinfos auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**16:00-17:00** **Hatha Yoga** mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**09:30-10:00** **Core Workout** mit Iris Preis: € 6,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	FRAU IM WANDEL	**15:00-15:30** **Klangschalen-Meditation** mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**07:00-12:00** **Adventbrunch** **Genuss mit steirischem Flair** Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Advent-Sonntag mit einem ausgiebigen Brunch und köstlichen regionalen sowie saisonalen Spezialitäten. **Die Ausseer Bradlmusi sorgt mit steirischen Klängen, auch modern interpretiert, für stimmungsvolle musikalische Begleitung.** Wärmender Tee, duftender Punsch und winterliche Köstlichkeiten runden den genussvollen Vormittag ab.
15:30 & 16:30 **Aroma-Aufguss** mit Iris	**16:00** **Elemente-Aufguss** mit Gottlieb	**17:30-18:30** **Yoga für gesunde Hüften** mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**14:00-16:00** **Kochworkshop „Female Food“** **mit Elisabeth Koller** Ein praxisnaher Einblick in die Rolle von Ernährung für Energie, Stoffwechsel und Darmgesundheit und wie sie in dieser Lebensphase einfach und alltagstauglich umgesetzt werden kann. Teilnehmer: max. 10 Personen Treffpunkt: Frühstücksbuffet Anmeldung bis 18:00 des Vortages erforderlich!	**16:00** **Aroma-Aufguss** mit Reinhard	**16:00-17:00** **Aerial Yoga** mit Marleen Preis: € 19,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	
17:00-18:30 **Beauty-Masterclass mit Sabine Heberle** in der WORT.ART.-Die Lounge Eine inspirierende Beauty-Masterclass über persönliche Ausstrahlung, selbstbewusstes Auftreten und die Kunst, die eigene Persönlichkeit sichtbar zu machen. Detailinfos auf der Rückseite Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**17:00** **Aroma-Aufguss** mit Gottlieb	**20:30** **Live-Podcast** **mit Daniela Ullrich & WASNERIN Geschäftsführerin Petra Barta** in der WORT.ART.-Die Lounge Ein besonderes Highlight der Woche: In entspannter Atmosphäre sprechen die beiden über das Älterwerden als Frau, persönliche Veränderungen und Erfahrungen rund um diese besondere Lebensphase. Freuen Sie sich auf ein offenes, persönliches Gespräch mit ehrlichen Einblicken, spannenden Gedanken und Raum für Ihre Fragen. Und vielleicht auch auf neue Antworten darauf, wie Sie Ihren ganz eigenen Weg durch diese Lebensphase gestalten möchten. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**16:15-17:00** **Vortrag "Ernährung im Wandel"** **mit Elisabeth Koller** im Wintergarten Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	**16:30-17:00** **Kraft-Training für starke Muskeln & Knochen** mit Marleen Preis: € 6,00 p.P. Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!	FÜR DIE BALANCE, IST ES WICHTIG IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN.	**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!**
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** **Hormon Yoga** mit Marleen Preis: € 12,00 p.P. im Vitalraum, 1.OG (im NABEL.DAS SPA) Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn erforderlich!		**16:00** **Aroma-Aufguss** mit Reinhard		**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 **Meno Yoga - Yin** 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!	**20:30** **Klaviermusik** **mit Prof. Dimitrj 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"**