

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Montag, 22.07.2024 bis Donnerstag, 25.07.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

DIE WASNERIN

MONTAG
<p>06:00 Uhr: "Sonnenaufgangswanderung am Loser" Wandern, wenn die Sonne den Himmel in warme Farben taucht und die Natur aus ihrem Schlaf erwacht. In den frühen Morgenstunden starten Sie mit uns diese unvergessliche Gipfeltour am Loserplateau mit atemberaubendem Ausblick über das Ausseerland. Ein Snack am Gipfel ist dabei, um die Energien nach dem Aufstieg aufzufüllen, bevor es in dieser atemberaubender Morgenstimmung wieder bergab geht. Danach schmeckt das WASNERIN-Frühstücksbuffet genüsslich bis 12:00 Uhr mittags noch besser. 😊; mit Wanderführerin Iris</p> <p>Dauer: ca. 4 Std. Tourangaben: ca. 5 km (Rundweg) / 400 hm Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Gute Grundkondition, gute Trittsicherheit, festes Schuhwerk, sowie Outdoorbekleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 4, max. 7 Personen</p> <p>PS: Aufgrund der Almenquerung sind bei dieser Wanderung keine Hunde erlaubt. PPS: Bei Regen wird die Route abgeändert. Es findet um 08:00 Uhr eine ca. 2-stündige Aktivierungswanderung mit Regenschirmen statt.</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>

<p>07:30 Uhr: "Happy Heart - Yoga für gute Laune" Mit dieser herzöffnenden Yoga-Sequenz strahlst du von innen. Gut gelaunt und ausgeglichen startest du in den Tag; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
--

<p>UNSER EXKLUSIVER GEHEIM-TIPP: 16:00 Uhr: "Plätten-Schiffahrt bei Fisch und Wein am Hallstättersee" Umrahmt von der markanten Berglandschaft gleiten Sie mit Ihrer Gastgeberin Petra Barta & Auszeit-Begleiterin Nora in einer Holzplätte über den spiegelglatten Hallstättersee. Im Angesicht des Weltkulturerbes Hallstatt genießen Sie direkt am Boot kalte heimische Fischspezialitäten und den adäquaten "Spritzwein". Eine kleine Anlehnung an die hier in der Region so typische "Lechpartie".</p>

<p>Dauer: ca. 2,5 Std. Preis: € 25,00 p.P. (inkl. Transfer, Schifffahrt, Fisch & Wein) Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang TN-Anzahl: min. 9, max. 14 Personen</p> <p>PS: Auf der Plätte sind aus hygienischen Gründen keine Hunde erlaubt. PPS: Bei starkem Regen findet um 16:00 Uhr ein "Aperitif-Cocktail" an unserem HERZSTÜCK.DIE BAR, 1.OG statt.</p>

<p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 12:00 Uhr an der Hotelrezeption.</p>
--

<p>18:00 Uhr: "Sommerliches Yin Yoga" Diese ruhige Sequenz unterstützt den Körper optimal, um auch bei wärmeren Temperaturen den Körper, Geist und Seele auszugleichen; mit Dipl.-Yogalehrerin Sabrina Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
--

DIENSTAG
<p>NEU & EINZIGARTIG: 07:30 Uhr: "Yoga & Plättenfrühstück am Altausseersee" Ein exklusives Yoga-Highlight, das Harmonie von Körper und Natur am wunderschönen Altausseersee schafft. Von dort geht es mit der taditionellen Plätte (Holzboot) direkt ein Stück über den See zur wundervoll gelegenen Seewiese an einen Platz, den Sie nur in dieser Aktivität erreichen können. Spüren Sie die frische Morgenluft, wenn wir gemeinsam unter der kraftvollen Trisselwand durch die Yoga-Asanas fließen und die Sonne den See in goldenes Licht taucht. Aktiviert geht es auf die Plätte, wo Sie ein vitales Frühstück mitten auf dem Wasser erwartet. Energie getankt zurück ins Hotel, wo Sie auch noch bis 12:00 Uhr das große WASNERIN-Frühstücksbuffet genießen können; mit Auszeit-Begleiterinnen Marleen & Nora</p> <p>Dauer: ca. 3,5 Std. Preis: € 35,00 p.P. (Plättenfahrt & Yoga) Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Sportschuhe, Outdoorbekleidung und Seetüchtigkeit sind erforderlich. TN-Anzahl: min. 6, max. 12 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>

<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit Saunameisterin Nora:</p> <p>16:00 Uhr: "Sommerzeit trifft Winterkleid" Spezial-Aufguss in Kombination mit der sanften trockenen Kälte unserer SCHNEE.KRISTALL - Die Kabine. Dauer: ca. 25 Min.</p> <p>17:00 Uhr: "WASNERIN-Aufguss" Prickelnd, aktivierend, belebend und stärkend - dieser Spezial-Aufguss weckt die Lebensgeister. Dauer: ca. 20 Min.</p>

<p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>

<p>16:00 Uhr: "Afternoon-Biking" Begeben Sie sich auf eine geführte E-Mountainbike-Tour in die wunderbare Natur des Ausseerlandes und erfahren Sie hilfreiche Tipps und Tricks zum Biken sowie Empfehlungen für Geheimwege und Touren; mit Auszeit-Begleiter Reinhard Dauer: ca. 2 Std. / Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Grundkondition, festes Schuhwerk und Outdoorbekleidung sind erforderlich E-Bikes sind bereits für Sie vorreserviert. Sollten Sie Ihr eigenes E-Bike dabei haben, informieren Sie uns bitte vorab darüber. TN-Anzahl: min. 2, max. 6 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
--

<p>18:00 Uhr: "Slow Flow Yoga" Diese Yogaeinheit schafft Bewusstsein für Atem und Körper und unterstützt dabei die mentale Stärke einzusetzen, um auch körperliche Grenzen auszudehnen; mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

MITTWOCH
<p>07:30 Uhr: "SUP Yoga am Grundlsee" Die Morgenfrische spüren, während wir die körperliche und geistige Balance am Wasser finden. Die Verbindung von Yoga und Stand-Up-Paddling verbessert die Flexibilität und Stabilität sorgt für ein Erlebnis der ultimativen Entspannung; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 2 Std. Preis: € 25,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang TN-Anzahl: min. 3, max. 7 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>

<p>10:00 Uhr: "Auf den Spuren der Zimitz: Wanderung auf die Zimitzalm" Unsere Wanderführerin Iris führt Sie bergauf durch die schattigen Wälder des Grundlsees, entlang des Wasserfalls auf diese idyllische Alm und zum versteckten Ursprung der Zimitz. Dauer: ca. 3 Std. Tourangaben: ca. 5 km (beide Richtungen) / 280 hm Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Gute Kondition, festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: findet auch bei Regen statt.</p>

<p>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
--

<p>11:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«® - fünf Riten für Körper, Geist und Seele" Mit dieser energiereichen, kraftbringenden Abfolge von Übungen gelingt es den Körper zu stärken, das Herz zu öffnen und zu seiner Mitte zu finden; mit zertifiziertem Trainer der Fünf »Tibeter«® Gottlieb Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit Saunameister Bence:</p> <p>16:00: "Aroma-Aufguss - frische Lindenblüte" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - entspannter Lavendel" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>

<p>17:00 Uhr: "Deep Stretch - für einen tiefenentspannten Körper" Diese intensive Dehnungspraxis lädt dich auf die Matte ein, um tiefer zu gehen und loszulassen. Ideal, um Verspannungen zu lösen; mit Fitnessinstructor Marleen Dauer: ca. 30 Min. Preis: € 5,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

<p>18:00 Uhr: "Sanftes Aerial Yoga am Abend" Lass dich im Aerial-Tuch hängen und spüre die Leichtigkeit im Getragen werden; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>
--

DONNERSTAG
<p>07:30 Uhr: "Happy Summer Flow – für gute Laune und Frische im Sommer" Ein wohlthuender YogafLOW, der dich mit Leichtigkeit und Lebensfreude durch den Sommer fließen lässt; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>

<p>9:30 Uhr: "Sommerwanderung durchs idyllische Koppental" Begleiten Sie uns nach Obertraun und entdecken Sie den malerischen Wanderweg entlang der Koppentraun. Genießen Sie die Natur am Weg zur größten Karstquelle des Dachsteinmassivs, werfen Sie einen Blick auf Hallstatt und erfrischen Sie sich gerne am Koppenwinkelsee. Perfekt, um den Alltag hinter sich zu lassen; mit Wanderführerin Marleen Dauer: ca. 3 Std. Tourangaben: ca. 8 km (Rundweg) / 130 hm Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Festes Schuhwerk, Grundkondition sowie Outdoorbekleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 11 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: findet auch bei Regen statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit Saunameister Bence:</p> <p>16:00: "Aroma-Aufguss - erfrischende Eisminze" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Orientalischer Sauna-Genuss" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>
--

<p>18:00 Uhr: "Gesundheits-Yoga für den Rücken - basierend auf der Yoga-Therapie-Philosophie" Finde in dieser Stunde die Verbindung zu deinem Rücken und erfahre durch verschiedene Bewegungsformen und Spannungshaltungen Möglichkeiten, den Rücken gesund zu erhalten bis ins hohe Alter; mit Dipl.-Yogalehrerin Iris Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>

<p>19:30 Uhr: "Sonnenuntergangswanderung auf die Tressensteinwarte" Genießen Sie in dieser kurzen Gipfelwanderung die Stille der Natur, wenn die Sonne langsam hinter dem Horizont verschwindet und die Landschaft in ein warmes Abendlicht taucht. Belohnt mit einem spektakulären Panoramablick, der weit über die umliegenden Berge und Täler hinausreicht, lassen wir den Tag inmitten dieser spektakulären Kulisse ausklingen; mit Wanderführerin Iris</p> <p>Dauer: ca. 2,5 Std. Tourenangaben: ca. 2,5 km (beide Richtungen) / 240 hm Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Grundkondition und gute Trittsicherheit, festes Schuhwerk sowie Outdoorbekleidung sind erforderlich, Wanderstöcke an der Rezeption erhältlich. TN-Anzahl: min. 2, max. 11 Personen</p>

<p>PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 4 TN können gerne mit dem hoteleigenen E-Auto selbst fahren. PPS: Bei Regen wird die Route abgeändert.</p>

<p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>

Ihr AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM von Freitag, 26.07.2024 bis Sonntag, 28.07.2024

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

DIE WASNERIN

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG & AUSZEIT-TIPPS
<p>07:30 Uhr: "Good morning - me Yoga" Ein genussvolles Ankommen im Sein als optimalen Start in den Tag; mit Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Nora Dauer: ca. 60 min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>07:30 Uhr: "Yoga am See" Fühle die belebende Energie des Sees in unserer aktivierenden Yoga-Einheit am Ufer; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 2 Std. / Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang TN-Anzahl: min. 4, max. 12 Personen PS: Mit dem Hotelbus max. 7 TN, weitere 5 TN sind gerne auf Selbstfahrerbasis möglich. PPS: Bei Regen findet um 07:30 Uhr eine Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>08:00 Uhr: "Aerial Yoga auf unserer 360 Grad Panorma-Dachterrasse" Eine schwebende Yoga-Erfahrung, die Körper und Seele in Einklang bringt und gleichzeitig von der atemberaubenden Naturkulisse inspiriert wird; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 19,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn auf der Dachterrasse, 3. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 8 Personen PS: Bei Schlechtwetter findet die Aerial-Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>
<p>09:00 Uhr: "Geführte SUP Tour am Grundlsee" Eine Symbiose aus Wasser und Bewegung am Grundlsee. Mit unseren SUP-Boards gleiten wir sanft über das glitzernde Wasser, während wir uns von der Bergkulisse um uns herum inspirieren lassen; mit Auszeit-Begleiterin Nora Dauer: ca. 2 Std. Preis: € 25,00 p.P. (inkl. Transfer, SUP-Board & Unterrichtseinheit) Treffpunkt: 5 Min vor Beginn vor dem Hoteleingang TN-Anzahl: min. 3, max. 7 Personen PS: auch für wasserliebende Anfänger geeignet!</p> <p>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>10:30 Uhr: "Zillenfahrt am Salza Stausee mit Bademöglichkeit" Zelebrieren Sie mit uns die Ausseer Sommerfrische bei einer geselligen Zillenfahrt über den idyllischen Salza Stausee. Zwischendurch legen wir an einem ausgewählten Badeplatz an, der zum Abkühlen und Schwimmen umgeben von der wunderschönen Bergwelt einlädt. Für Erfrischungen zwischendurch ist gesorgt. Ein sehr ursprüngliches naturnahes Erlebnis mit viel Spaß; mit Ihrer Gastgeberin Petra Barta & Auszeit-Begleiterin Marleen Dauer: ca. 4 Std. Preis: € 25,00 p.P. (inkl. Transfer, Bootsfahrt, Handtuch & kleiner Erfrischung) Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn vor dem Hoteleingang Badetücher werden vom Hotel bereitgestellt TN-Anzahl: min. 7, max. 12 Personen PS: Findet bei jeder Wetterlage (außer starkem Regen & Gewitter) statt. PPS: Auf der Zille sind aus hygienischen Gründen keine Hunde erlaubt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 18:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</p>	<p>YOGA & GOLF Eine Yoga Privateinheit speziell für Golfer direkt am Golfplatz</p> <p>Yoga am Golfplatz gibt Kraft, fördert die Konzentration, die Flexibilität, mobilisiert die Gelenke und entlastet genau die beanspruchten Muskel- und Gelenkspartien, die beim Golfsport am häufigsten in Verwendung sind. Die therapieähnlichen Übungen tragen auch zur Stabilisierung der Körpermitte bei und sorgen so für bessere Abschläge. Treffpunkt direkt beim Golfclub in leichter Yoga- oder Freizeitbekleidung, Die Einheiten finden bei jedem Wetter statt. Raumalternative bei Regen vorhanden!</p> <p>60 Minuten á € 95 / Aufpreis 2. Person € 25 Anfragen sowie flexible Terminvereinbarung bitte direkt an unserer NABEL.DAS SPA Rezeption im 1. Stock.</p>
<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit Saunameister Bence:</p> <p>16:00 Uhr: "Kopf frei-Aufguss mit Eukalyptus" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - inspirierender Cassis" / Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>		<p>PUBLIC GOLF DAY im Golfclub Ausseerland Jeden Mittwoch von 10 -16 Uhr Golfspielen für Nicht-Golfer</p> <p>Sie haben noch nie Golf gespielt sind aber neugierig, wie es sich wohl anfühlt, das Spazieren über federnde Wiesen, den nächsten Schlag zu überlegen, und mit weit ausholender Bewegung den Ball auf die Reise zu schicken? Für diese Erfahrung brauchen Sie am Public Day weder einen Kurs noch eine Mitgliedschaft, keine spezielle Kleidung oder eigene Schläger!</p> <p>Pro Person € 28,- einen ganzen Tag Golf spielen. Anfragen bitte direkt an unserer Hotelrezeption.</p>
<p>LATINO SUMMER NIGHT bis 22:00 Uhr: Spüren Sie auch in Ihrer Auszeit die schönen Seiten des Sommers und erleben Sie mit uns einen Abend voller Lebensfreude, Leichtigkeit und Spaß. Mit Aktivitäten, die für gute Laune sorgen und Sommerfeeling pur erzeugen.</p> <p>16:30 Uhr: "Aqua Zumba - erfrischende Pool-Party ;-)" Im Rhythmus lateinamerikanischer Musik für mehr Bewegungsfreiheit und Spaß. Dauer: ca. 30 Min. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Außenpool, 1. OG PS: Bei Schlechtwetter findet eine Zumba-Einheit im Aktiv-& Bewegungsraum, 2. OG statt.</p> <p>ab 20:00 Uhr: "Latino Lounge mit Cocktailbar und Musik auf der Dachterrasse" Liebhaber von Salsa, Bachata & Co. können heute Abend mit Auszeit-Begleiterin Marleen bei Latin Musik unter freiem Himmel tanzen und mit erfrischenden Drinks genussvoll ihren Sommertag ausklingen lassen. Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: Dachterrasse, 3. OG PS: Bei Schlechtwetter wird diese Aktivität abgesagt.</p>	<p>SAUNA-AUFGÜSSE mit Saunameister Bence:</p> <p>14:30 Uhr: "Aroma-Aufguss - frische Zitrone" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>16:00 Uhr: "Dachstein-Spezialaufguss" Dieser Aufguss präsentiert sich mit erfrischenden Düften, eine Einreibung mit Gletschergel fördert die Durchblutung und lässt prickelnde Frische in der gewohnten Saunahitze wahrnehmen. Dauer: ca. 30 Min.</p> <p>18:00 Uhr: "Aroma-Aufguss - Summerbreezing Kokos" Dauer: ca. 15 Min.</p> <p>Treffpunkt für alle Aufgüsse: Zirben-Außen-Sauna TN-Anzahl: max. 20 Personen pro Aufguss - "first come, first served"</p>	<p>SCHÖNWETTER-SPECIAL: "Massage im Freien"</p> <p>Lust auf ein besonderes Erlebnis? Nutzen Sie doch die Kraft der Landschaft und die einzigartige Möglichkeit einer Massage im Freien. In unserem „NATURE SPA CUBE“ auf der Dachterrasse erwartet Sie unsere Outdoor-Behandlungskabine und garantiert Entspannung und Wohlbefinden auf höchster Ebene.</p> <p>Probieren Sie es gleich aus und buchen Sie Ihren Lieblingstermin!</p> <p>Wir stehen Ihnen täglich von 09:00 – 19:00 Uhr (Sonntag 09:00 – 14:00 Uhr) im 1. Stock an der SPA-Rezeption oder unter der Telefon DW 700 gerne zur Verfügung. Wir freuen uns schon sehr, Sie bei uns verwöhnen zu dürfen, Ihr NABEL.DAS SPA-Team</p>
<p>18:00 Uhr: "Happy hips - Yoga für gesunde Hüften" Ideal für alle, die mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden suchen. Wir fokussieren uns auf sanfte Dehnungen und Asanas, die die Hüftflexibilität verbessern und Verspannungen lösen; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>18:30 Uhr: "Sunset Flow auf der Dachterrasse" Gemeinsam mit der Sonne in den Abend fließen und den Tag bewusst beenden; mit Dipl.-Yogalehrerin Marleen Dauer: ca. 60 Min. Preis: € 10,00 p.P. Treffpunkt: 5 Min. vor Beginn auf der Dachterrasse, 3. OG TN-Anzahl: min. 2, max. 12 Personen PS: Bei Schlechtwetter findet die Yoga-Einheit im Aktiv- & Bewegungsraum, 2. OG statt. Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</p>	<p>AUSSEER SOMMERNÄCHTE</p> <p>Am Dienstag, 23. Juli 2023 ab 19:00 Uhr verwandelt sich das Zentrum von Bad Aussee in eine autofreie Promenade, der es an Einkaufs-, Kulinarik- und Veranstaltungserlebnissen nicht mangelt. Besucher können bis 21:00 Uhr nach Herzenslust das bunte Angebot der heimischen Geschäfte nutzen und werden persönlich beraten. In dieser Nacht wird die Freude am Leben gefeiert.</p>

Für nähere Infos & Anmeldungen zum Aktivprogramm: Rezeption: Tel-DW 601

Weitere Programmbeschreibungen und Details entnehmen Sie auch der täglichen Gästezeitung!

Um die Individualität und 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. Daher bitten wir um verbindliche Anmeldung an der Hotel-Rezeption.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr & Verantwortung. Gesundheitliche Risiken & Beschwerden müssen im Vorhinein bekannt gegeben werden (Änderungen vorbehalten!).

Legende: ■ Yoga-Einheiten, ■ Gutes für Körper, Geist & Seele, ■ Aktive- Outdoor-Erlebnisse, ■ Literatur- & Musikveranstaltungen, ■ Sauna-Rituale, ■ WASNERIN-Touchpoints, ■ Golfclub Ausseerland & DAS JAMES