

Ihr Ferienprogramm vom 28. September bis 04. Oktober 2026

*Bitte tragen Sie sich bei dieser Aktivität in unser Aktivbuch bis um 17 Uhr am Vorabend an der Rezeption ein.

Montag, 28. September 2026

16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Natural Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*18.00 Uhr	Weinverkostung mit Weingut Glatzer, Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: Jungle Cruise

Dienstag, 29. September 2026

09.45 Uhr	<u>Externes Angebot</u> Natur Erleben mit Bantl Hansi Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
14.30 – 17.00 Uhr	Frische Strudel mit Julia und Maria am Buffet
16.00 Uhr	Bergwiesen Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Alpen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Ghost Nachricht von Sam

Mittwoch, 30. September 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen-Erwachen mit Anja - Dein Energie-Yoga Flow max. 8 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*09.45 – ca.14.00 Uhr	Genuss E-Bike Tour ins Gaistal mit Anja - Gemeinsam rollen, quatschen & genießen / ca. 25 km 320 hm Mittleres Niveau / Gemütliches Tempo mit Alm-Rast
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Geführte Wanderung: Naturerlebnis auf schönen Pfaden mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel) Anmeldung verbindlich bis Vortag 18:00 Uhr. Mindestteilnehmer (4. Personen)
*15.45 – 16.30 Uhr	Faszien Release mit Anja - für leichte Beine im Gymnastikraum max. 12 Pers.
16.00 Uhr	Aura Relax Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	Seelen-Auszeit Traumreise mit Anja im Saunabereich (Raum Wasserbetten)
17.00 Uhr	Pfiat enk Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Knives Out

Donnerstag, 01. Oktober 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Morning Wake Up mit Anja – Dehnung & Aktivierung max. 8 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*09.20 – ca.12.30 Uhr	Geisterklamm Genuss Walk mit Anja – Gemeinschaft, Entschleunigung und Naturgenuss / ca. 4km, 80hm / leichtes Niveau
*15.00 – 15.45 Uhr	Pilates & Core Stabilität mit Anja – für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga – tiefe Regeneration mit Anja max. 8 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.00 Uhr	La Dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Alpen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*21.00 Uhr	Fachweinprobe mit unserem Diplom-Sommelier Johannes in unserem Weinkeller (Unkostenbeitrag 22€ oder ab einem Kauf von 6 Flaschen pro Person kostenfrei)
21.00 Uhr	Tanzabend mit die 3 Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Eyja Fjalla Jökull

Freitag, 02. Oktober 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh - Ganzkörpertraining mit Anja im Außenpool max. 10 Pers.
*09.45 – 10.30 Uhr	Rücken-Fit mit Anja – Starker Rücken, freier Kopf max. 12 Pers. im Gymnastikraum
*10.45 – 11.30 Uhr	Schulter & Nacken Relax mit Anja – löst Verspannungen max. 12 Pers. im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Endergy mit Anja – Sanftes Fitness und Koordination für Vitalität im besten Alter max. 12 Pers. im Gymnastikraum
*16.00 – 16.30 Uhr	Klang & Entspannung mit Anja – Schwingung, Ruhe, Loslassen max. 12 Pers. im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga mit Anja – zum Tagesausklang max. 8. Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Durchatmen Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass - Outdoor (min. 5/max. 15 Pers.) Treffpunkt Spa Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.45 Uhr	Erholsamer Schlaf durch aktive Regeneration Tipps für entspanntes Abschalten mit Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Judy

Samstag, 03. Oktober 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	sanftes Morgen Yoga sanft & aktivierend mit Anja max. 8 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*09.45 – ca.14.00 Uhr	Genuss E-Bike Tour zum Möserer See mit Anja - Gemeinsam rollen, quatschen & genießen / ca. 25 km 550 hm Mittleres Niveau / Gemütliches Tempo mit Alm-Rast
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier Spaß und Geselligkeit mit Hoteldirektor Sebastian Draxl
*15.00 – 15.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt-Workshop mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.15 – 17.30 Uhr	Yin Yoga Die große Auszeit mit Anja für maximale Tiefenentspannung max. 8 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.00 Uhr	Welcome Austria Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kräuterbalance Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR
21.00 Uhr	Im Kino: Gladiator 2

Sonntag, 04. Oktober 2026

*10.00 – 10.30 Uhr	Dynamic Morning Wake-Up für Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Aqua Fit & Fresh im Außensportpool max. 10 Pers.
*13.30 – 14.00 Uhr	Deep Release & Relax (PMR) tiefe Erholung im Gymnastikraum
*14.30 – 15.30 Uhr	Leutascher Genuss-Spaziergang (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 16.45 Uhr	Yoga-Pilates & Mobility Fusion für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	Seelen-Auszeit Traumreise mit Anja im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Alpen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Back to Black