Ihr Ferienprogramm vom
02. November bis 08. November 2026

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

Montag, 02. November 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Alpen-Erwachen – Yoga-Flow für Energie | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*10.00 – 11.15 Uhr	Exklusives Gerätetraining: Einweisung & Technik im Fitnessraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*16.00 – 16.45 Uhr	Faszien-Release- mit Rollen für leichte Beine | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga - zum Tagesausklang | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Natural Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Ghostbusters Frozen Empire

Dienstag, 03. November 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Morning Wake-Up Dehnung & Aktivierung | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*10.00 – 10.45 Uhr	Rücken-Fit– Starker Rücken, freier Kopf | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*11.00 – 11.45 Uhr	Schulter & Nacken Relax– löst Verspannungen | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
14.30 – 16.00 Uhr	Süße Belohnung: **Frische Strudel** am Buffet mit Julia und Maria
16.00 Uhr	Bergwiesen Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*15.00 – 15.30 Uhr	Atem & Achtsamkeit-Atmen. Fokussieren. Auftanken | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga für tiefe Regeneration | max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Arktis (Dokumentation)
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Pers.) Treffpunkt Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Peeling 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	Im Kino: 12 Years a Slave
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea & Michael

Mittwoch, 04. November 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh Ganzkörpertraining im Pool | max. 10 Pers
*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)
*11.00 – 11.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum | max. 12 Pers.
*15.00 – 15.45 Uhr	Yoga-Pilates & Mobility Fusion für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Aura Relax Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*16.00 – 16.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt Workshop im Gymnastikraum | max. 12 Pers.
17.00 Uhr	Harmony Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	Klang & Entspannung im Gymnastikraum | max. 10 Pers.
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	Im Kino: Tod auf dem Nil

Donnerstag, 05. November 2026

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 Arktis (Dokumentation)
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Das Beste kommt zum Schluss
21.00 Uhr	Tanzabend mit Sigfried & Kay

Freitag, 06. November 2026

16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Durchatmen Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*18.00 Uhr	**Weinseminar** mit Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller (leichte Jacke mitnehmen, der Wein mag's kalt)
21.00 Uhr	Im Kino: All das Ungesagte zwischen uns
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling

Samstag, 07. November 2026

*10.00 – 10.30 Uhr	Wake-Up für Genießer & Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Outdoor Yoga Treffpunkt im Gymnastikraum
*14.00 – 14.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
14.30 Uhr – 17.00 Uhr	Törggelen auf der Terrasse mit Kellerei Kurtatsch
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum | max. 12 Pers.
16.00 Uhr	Welcome Austria Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*16.15 – 17.30 Uhr	Deep Yin Yoga für maximale Tiefenentspannung im Gymnastikraum
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	Im Kino: The Lost City
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR

Sonntag, 08. November 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga –sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Aqua Fit & Fresh Ganzkörpertraining im Pool | max. 10 Pers.
*13.30 – 14.00 Uhr	Deep Release & Relax (PMR) tiefe Erholung im Gymnastikraum
*14.30 – 15.30 Uhr	Leutascher Entdecker-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 im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Arktis (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Greatest Showman