Ihr Ferienprogramm vom
09. November bis 15. November 2026

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

Montag, 09. November 2026

*08.00 – 08.45 Uhr	Pilates Faszial mit Alexandra Krüsi im Gymnastikraum
*10.00 – 11.15 Uhr	Exklusives Gerätetraining: Einweisung & Technik im Fitnessraum
*14.30 – 15.15 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*15.30 – 16.30 Uhr	Faszien-Release- mit Rollen für leichte Beine im Gymnastikraum| max. 12 Pers.
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga - zum Tagesausklang im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Natural Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*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: Das Kabinet des Doktor Parnassus

Dienstag, 10. November 2026

*08.00 – 09.00 Uhr	Achtsames Gehen mit Alexandra Krüsi im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Rücken-Fit– Starker Rücken, freier Kopf im Gymnastikraum
*11.00 – 11.45 Uhr	Schulter & Nacken Relax– löst Verspannungen im Gymnastikraum
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 – 15.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum | max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga für tiefe Regeneration im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der **Bauernsauna** 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Ein perfektes Leben (Dokumentation)
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Pers.) in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung im Gymnastikraum
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: Väter & Töchter

Mittwoch, 11. November 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Morgenmeditation mit Alexandra Krüsi im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Alpen-Erwachen – Yoga-Flow für Energie im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Aqua Fit & Fresh Ganzkörpertraining im Pool | max. 10 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 mit Körpercerme 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
*18.00 – 19.00 Uhr	**Impulsvortrag Keynote Boom Mode** mit Adi Krüsi in der Bibliothek – Es gibt Fragen, die nicht warten. Wo ist mein Antrieb? Wo ist mein Funkeln= Wo ist die Lust, wieder mutiger zu entscheiden? Adi bringt die Zündung.
21.00 Uhr	Im Kino: Arrival

Donnerstag, 12. November 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Aktiv in den Tag mit Kopfakupunktur mit Alexandra Krüsi im Gymnastikraum
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: Ein perfektes Leben (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	Im Kino: Wir sind die Millers
21.00 Uhr	Tanzabend mit die 3 Tiroler

Freitag, 13. November 2026

*08.00 – 08.45 Uhr	Pilates Faszial mit Alexandra Krüsi im Gymnastikraum
*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)
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
21.00 Uhr	Im Kino: In deinen Armen
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling

Samstag, 14. November 2026

*10.00 – 10.30 Uhr	Wake-Up für Genießer & Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	HIIT-Power: Kurz & Knackig im Gymnastikraum
*14.00 – 14.30 Uhr	Outdoor Yoga Treffpunkt im Gymnastikraum
*15.00 – 15.30 Uhr	Atem & Klangreise im Gymnastikraum | max. 10 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: Greenland
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR

Sonntag, 15. 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: Ein perfektes Leben (Dokumentation)
18.00 Uhr	**Begrüßung** mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Les Miserables