

# AKTIVPROGRAMME

*im Überblick*



## UNSER AKTIVTEAM STELLT SICH VOR

Yogalehrerinnen  
Wanderführerinnen  
Sportbegleiter



## PERSONAL TRAINING

Yoga und Entspannung  
Coachings  
Retreats



## WERDE ZUM BIOHACKER

So klappt die Umsetzung im  
Hotel und zu Hause

# UNSER AKTIVTEAM

CONNY STIEGLER



Hatha-Yogalehrerin | Yin Yoga Lehrerin | Vinyasa Yogalehrerin | Wheelyoga Lehrerin | Holistic Women Health Coach | Zertifikat für Yogaphilosophie und -geschichte | Dozentin für Woman Yoga | Dipl. med. Personaltrainerin | Dipl. Personaltrainerin | Bootcamp Instructor | Dipl. Gesundheitstrainerin und Fastenbegleiterin | Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin | Dipl. Klangenergetikerin, Ayurveda Coach | vegane Ernährungsberaterin | Ernährungstrainerin | Dipl. Kräuterpädagogin, Gesundheitsmanagement | Mentaltraining | Biohacking Coach | Schlafcoach | Seminarleiterin für Waldbaden und Schweigeseminare | betriebliche Gesundheitsförderung

Conny leitet die Freizeitabteilung und sorgt für Magic Moments bei unseren Gästen. Mit Ihrer fröhlichen Art begeistert Sie alle unsere Gäste, denn:

„Yoga ist für mich die beste Möglichkeit um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Es erdet mich, wenn ich Ruhe suche, gibt mir Kraft, wenn ich Energie tanken muss und gleicht mich aus, wenn ich aus der Balance gerate. In Verbindung mit Ausdauer- und Krafttraining kann ich meinem Körper ganzheitlich Gutes tun. Durch ein abwechslungsreiches Kursprogramm versuche ich meine Begeisterung für Bewegung und die dadurch gewonnene Lebensfreude an unsere Gäste weiterzugeben - so individuell und angenehm wie möglich.“



## Zertifizierte Hatha und Kundalini Yoga- lehrerin | Gong Master | Wanderführerin

Selbstreflexion ist ein zentrales Thema in meinen Yoga- und Meditationseinheiten. Durch viele Reisen und Erfahrungen mit alten Kulturen, durfte ich Einblicke in holistische Praktiken und Weisheiten genießen, die mich nachhaltig geprägt haben. Weniger ist mehr, speziell wenn es um den ständigen, oft belastenden Gedankenfluss in unserem Gehirn geht.

Loslassen von alten Mustern und Raum schaffen für Neues. Selbstwahrnehmung stärken, Stille finden, das eigene Herz spüren und darauf zu hören. Traditionelles Yoga bietet seit Jahrtausenden Methoden, die einladen, schlummernde Potentiale in uns zu entdecken und zu leben.

Die innere Freiheit zu spüren, einfach glücklich zu sein. Um Energie zu tanken, bewege ich mich liebend gerne in der Natur, oder widme mich der Kunst. Auch das Spielen mit meinen Gongs gibt mir Klarheit und Entspannung und entdecke, wie viel Freude ein gezieltes Training machen kann!



SYLVIA KEINPRECHT

SABRINA WALCHER



## Yogalehrerin

Yoga ist eine Reise zu dir selbst, ein Weg, um deine wahren Bedürfnisse zu erkennen. Auf der Matte schenkst du dir die Zeit, in dich hinein zu hören und deinem Körper und Geist Raum zu geben. So wird deine Praxis zu einem Spiegel deines Alltags.

Yoga ist ein Prozess des Loslassens, der deinen Geist beweglicher macht und dich zu Klarheit führt. Ob durch regenerierendes Yin Yoga oder klassisches Hatha - bei mir findest du den Raum, um bei dir selbst anzukommen.

## Wanderführerin | Natur- und Kräuterkennerin

Mit unserer Wanderführerin Edith entdecken Sie die schönsten Bergtouren mit ihrer faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt abseits vom hektischen Trubel. Bei den Mineralientouren mit Edith kommt garantiert jeder „steinreich“ zurück.



EDITH FUCHS

MARINA FUCHS



## Wanderführerin | Lama- und Alpakaflüsterin | Skiguide | Yogalehrerin

Mit unserer Wanderführerin erkunden Sie die Ennstaler Bergwelt. Mit ihren einheimischen Kenntnissen wird jede atemberaubende Seentour, majestätische Bergtour und jede kuschelige Lama- und Alpakatour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mit unseren Lama und Alpakas kennt sie sich bestens aus und teilt gerne ihr umfangreiches Wissen über unsere tierischen Mitarbeiter.

Für Marina sind Alpakas und Lamas nicht nur Tiere, sondern auch wuschelige und liebevolle Freunde.

# Yogahaus

## RESET. REFRESH. RESTART.

Das Yogahaus wurde mit viel Liebe zur Natur aus nachhaltigen Materialien wie Zirben-, Alt-, Fichten- und Lärchenholz errichtet. Die natürliche Bauweise sorgt für ein angenehmes Raumklima und eine besondere Atmosphäre der Geborgenheit.

### Unsere Yogamöglichkeiten:

- Yogaraum Anahata
- Yogaraum Energiereich
- Yogaraum Kraftquelle
- Yogaterrasse Lichtblick
- Yoga am Naturteich
- Yoga Stages mitten im Wald

Alle Aktiveinheiten, die im Rahmen des Wochenprogrammes stattfinden, sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Unsere Trainerinnen bemühen sich stets niemanden zu über- oder unterfordern. Das Aktivprogramm ist immer möglichst abwechslungsreich und vielseitig gestaltet, um unseren Gästen die Gelegenheit zu bieten, den Körper ganzheitlich und nachhaltig zu fordern und zu fördern. Neben den öffentlichen Einheiten stehen unsere Trainerinnen auch für Einzeleinheiten zur Verfügung.

---

# YOGA

Dauer: 50 Minuten

## Aerial Yoga

Die Asanas werden in einem Tuch geübt, das von der Decke hängt und ein Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt. Aerial Yoga verbessert die Flexibilität, kräftigt den Körper, pflegt die Faszien und macht einfach Spaß.

## Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga ist eine traditionelle und sehr alte Form des Yoga, die dynamische Bewegungen mit einem konstanten Rhythmus des Ein- und Ausatmens kombiniert. Die festen Haltungsreihen sind systemisch so aufgebaut, dass sie den Körper durch Aufrühren von Wärme (Tapas) von innen heraus reinigen und entschlacken. Die Atmung ist der konstante Faktor, der Körper und Geist verbindet. Die bewegende Meditation endet immer mit einer wohlverdienten Entspannung.

## Blind Yoga

Durch das Üben mit geschlossenen Augen wird im Blind Yoga die Wahrnehmung auf die anderen Sinne, vor allem aber auf das Spüren nach Innen gerichtet.

## Detox Yoga

Durch spezielle Asanas werden der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt. Körper und Seele werden gereinigt, die Muskeln und Gelenke von Ablagerungen befreit und das Immunsystem wird gestärkt.

## Duft Yoga

Duft Yoga vereint das uralte Wissen über Yoga als Einheit von Körper, Geist und Seele mit der Aromatherapie. Anders ausgedrückt verbindet der Duft über den Atem das Äußere mit dem Inneren.

## Erdendes Yoga

Asanas die vor allem auf dem Boden/der Matte stattfinden, sollen den Körper und den Geist erden und eine Verbindung mit Mutter Erde und dem großen Ganzen herstellen.

## Face Yoga

Sanfte Übungen zur Entspannung und Kräftigung der Gesichtsmuskulatur. Für einen frischen Teint, strahlende Ausstrahlung und natürliche Schönheit – ganz ohne invasive Methoden.

## Faszienyoga

Durch längeres Verweilen in den einzelnen Positionen und Bewegung in und aus der Dehnung werden die Faszien-schichten gepflegt und Verklebungen gelöst.

## Hatha Yoga

Im Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist mit Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditation erreicht. Körper, Geist und Seele finden zur inneren Ausgeglichenheit.

## Happy Spine

Die Wirbelsäule ist vielleicht der wichtigste Teil des Körpers, um fit und gesund zu bleiben. Man sagt auch, dass man so alt ist, wie die Wirbelsäule flexibel ist. In dieser Einheit konzentrieren wir uns auf die Vitalisierung der Wirbelsäule, indem wir sie durch verschiedene Yogahaltungen (Rückbeugen) öffnen und stabilisieren. Während wir hauptsächlich ein gebücktes Leben führen, konzentrieren wir uns in dieser Einheit darauf, die Wirbelsäule nach hinten zu beugen.

## Hormonyoga

Hormonyoga ist eine sehr spezielle Yogaform, die durch gezielte Atemtechniken und Übungen das Hormonsystem harmonisiert. Es hilft, hormonelle Balance zu fördern, Beschwerden zu lindern und neue Lebensenergie zu aktivieren. Vor allem für Frauen!

## Langsames Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und meditativer Übungsstil, jedoch kraftvoll in seiner Wirkung. Diese Art der Übungen hat einen großen gesundheitlichen Nutzen für die Organe, die Meridiane und eine große Wirkung auf die Faszien, die alles im Körper umgeben und verbinden. Die einzelnen Positionen werden 2-3 Minuten gehalten.

## Morgenyoga

Eine sanfte Yogapraxis am Morgen bietet einen ausgeglichenen und aktiven Start in den neuen Tag. Mit ruhigeren Übungen, die sich sanft steigern, werden müde Gliedmaßen mit neuer Energie gefüllt.

## Partner Yoga

Asanas werden gemeinsam mit dem Partner, der besten Freundin, dem Bruder, der Mama oder wem auch immer ausgeübt. Gegenseitiges Vertrauen, den anderen Spüren und Rücksichtnahme stehen hier zwar im Vordergrund - die Einheit kann aber auch alleine besucht werden, die Yogaerfahrung bleibt genauso schön.

## Poweryoga

Poweryoga ist ein sehr kraftvoller Yogastil, bei dem der gesamte Körper gestärkt wird. Die Asanas werden statisch oder auch dynamisch miteinander verbunden, um den Körper auf Hochtouren zu bringen.

## Rückenyo

Der von der täglichen Arbeit gestresste Rücken wird mit einfachen Yogaübungen ins Gleichgewicht gebracht, die Haltung wird korrigiert und dadurch werden Verspannungen gelöst.

## Sanftes Yoga

Dem Alltag entgleiten und mit sanften Asanas zu einem angenehmen Körpergefühl, zur inneren Mitte und Entspannung gelangen. Einfach dem eigenen Körper etwas Gutes tun.

## Silent Yoga

In dieser Yogaeinheit wird in Stille und ohne zu sprechen praktiziert. So gelingt es noch besser auf den eigenen Körper und die Wirkung der einzelnen Asanas zu hören.

## Sonnengrüße

Durch die Wiederholung aufeinander abgestimmter Bewegungsabfolgen in Verbindung mit bewusster Atmung erreichen wir die Aktivierung und Harmonisierung unseres Körpergeistsystems.

## Somatisches Yoga

Wir verbinden achtsame Bewegungen mit bewusster Körperwahrnehmung, um Verspannungen zu lösen und innere Balance zu fördern. Sanfte, fließende Übungen helfen dabei, tieferliegende Muster zu erkennen und den Körper von innen heraus neu zu erleben.

## SUP-Yoga

Beim SUP Yoga werden die Yogaübungen nicht auf der Yogamatte, sondern auf dem SUP Board auf unserem Naturbadeteich praktiziert. Hier gilt: Loslassen, sich dem Element Wasser hingeben, im Moment sein und vor allem Spaß haben.

## „Tanzender Krieger“

Eine dynamische, fließende Yogapraxis bei der unterschiedliche Krieger-Asanas eingebunden werden.

## Vinyasa Flow

Vinyasa Flow Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung verbinden. Verschiedene Positionen werden hier zu einer harmonisch fließenden Serie verknüpft und die Bewegungen mit der Atmung synchronisiert.

## Wake Up Yoga

In dieser Yogaeinheit wird der Körper durch belebende Asanas, kurze Übungsabfolgen und eine aktivierende Atmung ganzheitlich aufgeweckt.

## Wohlfühlyoga

Hier geht es vor allem darum, bei sich und dem eigenen Körper anzukommen und mit sanften Asanas das Wohlbefinden zu steigern.

## Yoga Balance

Körperübungen, die das Gleichgewicht fördern, die Muskelkraft stärken und das Allgemeinbefinden verbessern, verbinden sich hier mit Entspannungsübungen die Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

## Yoga für Anfänger

Das ist die Gelegenheit für einen sanften Einstieg in die Welt des Yoga, mit einfachen Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Schritt für Schritt lernst du die Grundlagen – ganz ohne Vorkenntnisse.



### **Yoga für den Beckenboden**

Diese Einheit stärkt gezielt die tief liegende Muskulatur, fördert Stabilität und sorgt für ein neues Körpergefühl. Sanfte Übungen unterstützen die Balance von Kraft und Entspannung – für mehr Vitalität im Alltag.

### **Yoga für Hüfte und Gesäß**

In dieser Einheit stehen die Körperregionen im Vordergrund, die oft durch zu langes oder häufiges Sitzen verkürzen und verspannen. Durch gezielte Körperübungen wird für Entlastung und Entspannung gesorgt.

### **Yoga für Hüft- und Schultergelenke**

Asanas die helfen, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit gezielt zu verbessern. Durch sanfte Dehnungen und den Einsatz des Gurtes werden Gelenke mobilisiert und der Körper sanft geöffnet.

### **Yoga & Meditation**

Mit ruhigen und gleichmäßigen Asanas werden die Muskeln aktiviert und der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Durch die Meditation kommen Körper & Geist zur Ruhe und zur Balance.

### **Yoga für das Herzchakra**

In dieser herzöffnenden Yogaeinheit steht die Verbindung zu dir selbst und zu anderen im Mittelpunkt. Sanfte Rückbeugen, liebevolle Präsenz und bewusstes Atmen unterstützen dich dabei, dich für Mitgefühl, Freude und inneren Frieden zu öffnen.

### **Yoga für das Kehlochakra**

Diese Stunde hilft dir dabei, deine innere Wahrheit zu finden und dich authentisch auszudrücken. Durch fließende Sequenzen, Atemübungen und gezielte Nacken- und Schulterarbeit stärken wir unser Kehlochakra – für mehr Klarheit, Ausdruckskraft und innere Ausrichtung.

### **Yoga für das Kronenchakra**

In dieser spirituellen Einheit richten wir den Blick nach innen und oben. Mit ruhigen, fließenden Bewegungen, Meditation und Atemachtsamkeit öffnen wir das Kronenchakra – für ein Gefühl von Weite, Verbundenheit und innerem Frieden.

### **Yoga für das Sakralchakra**

Diese fließende Einheit widmet sich dem Sakralchakra – dem Sitz unserer Kreativität, Sinnlichkeit und Lebensfreude. Sanfte Hüftöffner und wellenartige Bewegungen laden dich ein, deine Weiblichkeit (neu) zu spüren und dich frei und lebendig im eigenen Körper zu fühlen.

### **Yoga für das Solarplexuschakra**

Hier dreht sich alles um deine innere Kraft, deinen Willen und dein Selbstvertrauen. Mit aktivierenden Twists, kraftvollen Bauchübungen und gezielter Atmung stärken wir unser Solarplexuschakra – für mehr Mut, Klarheit und persönliche Stärke im Alltag.

### **Yoga für das Stirnchakra**

Tauche ein in eine stille, meditative Praxis, die dein drittes Auge – das Zentrum deiner Intuition – aktiviert. Sanfte Vorbeugen, meditative Flows und Visualisierungsübungen fördern Achtsamkeit, innere Klarheit und Vertrauen in deine innere Stimme.

### **Yoga für das Wurzelchakra**

In dieser erdenden Yogaeinheit stärken wir unser Wurzelchakra – das Zentrum für Urvertrauen, Sicherheit und Stabilität. Durch kraftvolle Standhaltungen, achtsame Bewegungen und tiefe Atmung verbinden wir uns mit der Erde und unserem Körper. Perfekt, um den Alltag loszulassen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu tanken.

### **Yoga für Nacken und Schultern**

Durch unseren momentanen Lebenswandel (zB. täglicher Gebrauch von Handy/Computer) neigt unser Kopf dazu, zu stark nach unten zu hängen. Dadurch hängen oftmals auch die Schultern nach vorne und der Nacken verspannt. In dieser Einheit werden diese Probleme in Angriff genommen.

### **Yoga für Vielsitzer**

Langes Sitzen lässt Muskeln verkümmern und verkürzen und Faszien verkleben. Eine überwiegend sitzende berufliche Tätigkeit ist oft Schuld an chronischen Verspannungen und Beschwerden im Rücken. In dieser Einheit werden alle betroffenen Strukturen gedehnt, mobilisiert und gepflegt.

# WHEEL YOGA

Das Yoga Wheel wird in der Yogapraxis bei Rückbeugen verwendet, um noch tiefer in die Dehnung zu kommen, den Brustkorb noch weiter zu öffnen und so den Atem besser fließen zu lassen. Es kommt aber auch bei Balancehaltungen zum Einsatz. Mit dem Yoga Wheel wird die Yogapraxis zu einer neuen Erfahrung.



# MEDITATION | ENTSPANNUNG

Dauer: 30 Minuten

## Abendmeditation

Um den Körper abends zur Ruhe zu bringen gibt es die unterschiedlichsten Techniken. Hier werden durch Fokus nach Innen, Achtsamkeit für sich selbst und bewusstes Spüren Körper und Geist auf einen entspannten Tagesausklang vorbereitet.

## Abendyoga & Entspannung

Mit einer Kombination aus beruhigenden Asanas und unterschiedlichen Entspannungstechniken wird der Körper in dieser Einheit auf eine entspannte Nachtruhe vorbereitet.

## Atemmeditation

In der Yogatradition wird besonderer Augenmerk auf Pranayama – also auf die Atmung gelegt. Bei der Atemmeditation wird eine Atmung gelehrt, die es abends erlaubt, schneller runter zu kommen und die das Gedankenkarussell zum Stillstand bringt.

## Breath Walk

Eine sanfte Entspannungsmethode aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es verbindet achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien.

## Chakren Meditation

Hier widmen wir uns jeweils einem Chakra ganz genau und versuchen es, durch angeleitete Meditation und Gedankenreisen auszugleichen.

## Entspannen mit Affirmationen

Affirmationen sind Glaubenssätze, die dazu dienen positive Emotionen und das Selbstvertrauen zu stärken. Werden Affirmationen regelmäßig verinnerlicht gelingt es leichter Ziele zu verfolgen und gelassen zu leben.

## Entspannung mit Fantasiereise

Fantasiereisen sind Entspannungsübungen, in denen die eigene Vorstellungskraft mit einem angeleiteten Text verknüpft wird. Mit Hilfe der Fantasie reisen Sie in eine eigene Welt, um dort Erholung und Entspannung zu finden.

## Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine effektive Bewegungsmeditation bei der achtsam schweigend – bewusst auf die Bewegungen des Körpers und die Umgebung fokussiert – die Umgebung erkundet wird.

## Handpan Klangentspannung

Begleitet von den harmonischen Klängen einer Handpan versinkt man immer tiefer in die körperliche und seelische Entspannung. Es werden verschiedene sanfte und völlig entspannte Yogahaltungen eingenommen, nach denen nichts anderes übrig bleibt, als auf den Klängen und Melodien mitzureisen.

## Heilstein Meditation

Bei dieser Meditation wird, mit einem Heilstein in der Hand ganz genau gespürt, welche Energien durch den Stein auf den Körper wirken und in welchem Bereich der Stein vielleicht auf irgendeine Art und Weise helfen kann.

## Klangschalenentspannung

Bei dieser uralten Form der Regeneration werden durch tibetische Klangschalen alle Ebenen des Körpers harmonisiert und entspannt. Die Vibrationen der Klänge haben eine positive Wirkung auf den gesamten Körper.

## Metta Meditation

In der Metta-Meditation wird eine freundlich-wohlwollende Haltung gegenüber allen fühlenden Wesen geübt. Dabei beginnt man zuerst damit, Sätze der liebenden Güte (Metta) an sich selbst zu richten. Später richtet man die gleichen Sätze an Personen, die einem nahe stehen, dann an neutrale Personen und schließlich an Menschen, mit denen man Schwierigkeiten hat.

## Mondgruß & Entspannung

Der Mondgruß ist eine kleine, feine Übungsabfolge, die das Pendant zum Sonnengruß morgens darstellt. In Verbindung mit der anschließenden Entspannung (Atemmeditation) wird er zum perfekten Abendritual.

## Progressive Muskelentspannung

Bei diesem Entspannungsverfahren wird durch bewusstes An- und Entspannen der Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt. Ziel ist, eine Entspannung der Muskeln und damit eine Verbesserung des körperlichen seelischen Wohlbefindens.

## Räuchermeditation

In Verbindung mit einem Räucheritual, lassen wir unsere Gedanken ziehen und reinigen unseren Geist.

### Schüttelmeditation

Eine dynamische Meditationsform in vier Phasen: Schütteln, Tanzen, Stille und Beobachtung. Du befreist dich von innerem Ballast, aktivierst deine Lebensenergie und findest zurück zu innerer Klarheit und Lebendigkeit – kraftvoll, befreiend und tiefgehend.

### Tratak

Tratak ist eine der sechs Hauptreinigungübungen aus dem Hatha Yoga. Mit Hilfe einer Kerze wird hier die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Diese Entspannungsübung ist der perfekte Einstieg in das große Thema der Meditation.

### Yoga Nidra

Yoga Schlaf – wie diese Entspannungstechnik auch genannt wird – ist eine Methode, die durch das bewusste Annähern an den Schlafzustand zu totaler Tiefenentspannung führen kann.



## WOMEN RETREAT

23.11. – 27.11.2025

EUR 970,- pro Person

Gönnen Sie sich eine Auszeit voller Weiblichkeit und innerer Stärke bei unserem Women Yoga Retreat. Diese Tage sind eine Hommage an die tiefe Verbundenheit mit sich selbst, geprägt von Achtsamkeit und der heilenden Kraft des Yoga. Entdecken Sie in einer Umgebung voller Sanftheit und Stärke, wie Sie zur Ruhe kommen und sich mit Ihrer inneren Weisheit verbinden.

- 4 Übernachtungen
- 1 private Willkommens-Yogaeinheit
- 6 private Yoga – und Meditationseinheiten
- 3 Workshops und Rituale
- 1 privater Silent Nature Walk
- 1 Wellnessgutschein im Wert von € 60



## KETO RETREAT

16.11. – 20.11.2025

EUR 970,- pro Person

Bereiten Sie sich auf eine transformative Reise mit unserem Keto Retreat vor, wo Sie nicht nur Ihr Gewicht effektiv managen, sondern auch Ihre Energie steigern und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern können. Unter der Leitung der erfahrenen Ernährungswissenschaftlerin Mag. Julia Tulipan, MSc und Diätologin Daniela Pfeifer, lernen Sie die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten der ketogenen Ernährung kennen.

- 4 Übernachtungen
- Gourmetpension mit Keto-Spezialitäten
- Tägliche interaktive Workshops und Seminare zur ketogenen Ernährung

---

# FITNESS

---

Dauer: 30-50 Minuten

## 80s Workout

... bringt den Spaß und die Energie der 80er-Jahre zurück, mit kräftigenden Übungen und fetziger Musik. Es kombiniert klassische Aerobic-Bewegungen mit intensiven Intervallen, um Ausdauer und Kraft zu steigern – ein Fitness-Trip in die Vergangenheit!

## Aqua Fit

Während die Übungen ausgeführt werden, hat das Wasser eine angenehme Wirkung auf den Körper. Die Gelenke werden durch das Wasser geschont und entlastet.

## Armbalance Workshop

Es ist ein Vergnügen, die Welt auf eine andere Art und Weise zu entdecken. In dieser Einheit stellen wir die Welt auf den Kopf. Wir entdecken das Gleichgewicht an Armen und Händen auf eine Weise, die für alle zugänglich ist. Versuche hier, aus deiner Komfortzone herauszutreten und vielleicht passieren Dinge, die du nicht für möglich gehalten hättest.

## Bauch Beine Po

In einem fordernden Workout werden sowohl Bauch, Beine als auch Po gestärkt und gekräftigt. Die einzelnen Körperübungen regen das Herz-Kreislaufsystem an, wodurch uns im Alltag viele Aktivitäten leichter fallen.

## Bauchexpress

Wie der Name schon verrät wird hier in ganz kurzer Zeit sehr viel für die Bauchmuskulatur getan. Muskelkater am nächsten Tag ist sehr wahrscheinlich.

## Bootcamp

Hochintensives Kraftausdauertraining, bei dem alle Teilnehmer an ihre Grenzen und darüber hinaus gebracht werden. Die Stimmung entwickelt sich durch die Dynamik der Gruppe und ist sehr speziell und ausgelassen.

## Booty & Legs

Ist ein intensives Training, das speziell Beine und Po formt und stärkt. Mit gezielten Übungen werden Muskeln aufgebaut, die Figur gestrafft und die Körpermitte aktiviert – für einen straffen, definierten Look.

## Core & More

Wir stärken unsere Mitte – die sogenannte Rumpfmuskulatur. Vor allem die tieferliegende Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur wird gekräftigt und gefestigt. Wir steigern sowohl Tempo als auch Intensität und straffen zusätzlich Beine, Po und Co.

## Deep Stretch

Diese Einheit aktiviert und mobilisiert die Muskulatur bis in die Tiefe, spricht somit die Faszien an und hilft Verspannungen zu lösen und neuen Blockaden vorzubeugen.

## Faszientraining

Diese Einheit steigert die Durchblutung des Körpers und löst Muskelverspannungen. Durch gezielte Übungen wird der Körper gestärkt, gedehnt, mobilisiert und danach massiert. Die Faszienrolle ist ein funktionelles Trainingsgerät und zur Selbstmassage geeignet.

## Fit ohne Geräte

Mit diesem Kraftausdauertraining wird die allgemeine Fitness gefördert. Die Übungen beanspruchen den gesamten Körper. Das Training wird so gestaltet, dass bei aufeinanderfolgenden Übungen unterschiedliche Muskeln belastet werden. In der Zwischenzeit können sich die unbelasteten Muskeln regenerieren.

## HIIT & Stretch

Eine hochintensive Intervalltrainings-Einheit (HIIT), die mit einem intensiven Stretching-Teil abgeschlossen wird, um sowohl Kraft als auch Flexibilität in kurzer Zeit zu fördern.

## HIIT-Workout

Hochintensives Intervalltraining; bringt an die körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen. Hochintensive Phasen wechseln sich mit aktiven Pausen ab, also z.B. auf der Stelle Sprinten mit auf der Stelle Gehen.

## Hula Hoop Basic

In diesem Workout werden ordentlich Kalorien verbrannt, die Wirbelsäule wird mobilisiert und die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Nebenbei wird noch das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und es macht natürlich Spaß.

## Kickboxen Schnuppereinheit

Hier gibt es einen kleinen Einblick in das Grundlagentraining im Boxsport. Außerdem können unterschiedliche Schlag- und Kicktechniken ausprobiert werden. Diese Einheit stärkt die Muskelkraft, schult die Sinne und verbessert die Koordination.

## Kopfstand Workshop

Der Kopfstand harmonisiert Körper und Geist, er wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Die herausfordernde Pose trainiert deinen Gleichgewichtssinn und kann bei Haltungsschäden helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. Rücken, Bauch, Arme, Schultern und Nacken werden gekräftigt. In diesem kleinen Workshop wird gemeinsam der Weg zum Kopfstand erarbeitet.

## Mobilisation und Stretching

In dieser Einheit werden alle wichtigen Muskelpartien mit sanften Übungen mobilisiert und anschließend gedehnt. Dies hält den Körper jung und beugt Verspannungen und Verletzungen im Alter vor.

## Pilates

Wie der Name schon verrät wird hier in ganz kurzer Zeit sehr viel für die Bauchmuskulatur getan. Muskelkater am nächsten Tag ist sehr wahrscheinlich.

## Rückenfit

Die Körpermitte zu stärken hilft Rückenschmerzen vorzubeugen. Mobilisation und Stärkung der Rumpfmuskulatur bereiten die Wirbelsäule auf Belastungen im Alltag vor. Sanftes Dehnen fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor.

## Ski Warm-up (nur im Winter)

Diese Einheit bereitet deinen Körper optimal auf den Skitag vor. Mit gezielten Übungen für Mobilität, Kraft und Stabilität werden Gelenke und Muskeln auf die Belastung beim Skifahren vorbereitet, um Verletzungen vorzubeugen und die Performance zu steigern.

## Spinning

Spinning ist ein dynamisches Indoor-Cycling-Training, das Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung optimal kombiniert. Mit motivierender Musik und verschiedenen Intensitäten wird der ganze Körper gefordert und der Kopf frei.

## Smovey Fit

Smovey-Ringe sind Fitnessgeräte, die während des Trainings in der Hand gehalten werden. Durch Bewegung beginnen sich die Kugeln in den Ringen zu bewegen. Die Vibrationen können sich über die Hände im gesamten Körper ausbreiten. Der gesamte Körper wird dadurch gekräftigt.

## Smovey Walk

Mit den Smoveys in den Händen geht es in zügigen Schritten entlang der Hofrunde. Dank der kleinen Fitnessgeräte wird die Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur trainiert und die Koordination geschult.

## SUP-Fitness (nur im Sommer)

Beim SUP-Fitness-Workout wird auf dem Stand Up Paddle Board, auf dem Wasser und damit auf einem instabilen Untergrund trainiert. Der Körper versucht in dieser Einheit ständig die Balance zu halten. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur aktiviert.

## Tabata

Tabata ist ein kraftvolles Intervalltraining, das in kurzen, intensiven Einheiten den Stoffwechsel ankurbelt und die Ausdauer verbessert. Mit gezielten 20-Sekunden-Übungen und kurzen Pausen erreichst du maximale Effektivität in kürzester Zeit.

## Trainerbetreuung im Fitnessstudio

Unsere Fitnesstrainerinnen erklären die Handhabung der Geräte und geben Tipps um die allgemeine Kondition zu verbessern und das persönliche Trainingsziel zu erreichen. Fragen zur Ernährung und Flüssigkeitshaushalt beim Training können geklärt werden.

## TRX Stretch

Hier wird mit Hilfe von Schlingen, die von der Decke hängen, der Körper intensiv gedehnt und mobilisiert. Durch das Austricksen der Schwerkraft können andere Stellen erreicht werden, als bei der Mattenarbeit.

## TRX Workout

TRX Training ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Durch das dreidimensionale Schlingen-Training werden die Muskeln immer in der gesamten Muskelkette beansprucht, dadurch entsteht ein wesentlich höherer Trainingsreiz.

# PERSONAL TRAINING

Kraft aufbauen, an der Beweglichkeit arbeiten, sich dauerhaft fit halten, abnehmen, Stress abbauen - jeder hat andere Wünsche und Bedürfnisse. Gemeinsam mit unserer Personal Trainerin Conny finden Sie die perfekte Lösung, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

Alle Einheiten (Yoga, Fitness, Entspannung & Meditation), die im Rahmen des Wochenprogramms stattfinden, könne auch als Einzelcoaching gebucht werden. Zusätzlich gibt es noch folgende Möglichkeiten:

## Medizinisches Personaltraining

1:1 Training zur Wiederherstellung nach gesundheitlichen Beeinträchtigungen etwa durch Krankheiten oder Verletzungen, bzw. zur Hilfestellung bei chronischen Beschwerden und Fehlstellungen. Medizinisches Personaltraining ist auch präventiv möglich mit dem Ziel, Abnützungserscheinungen und Verletzungen vorzubeugen. Eingangsgespräch, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

50 Minuten | EUR 95,-

## Gesundheitscoaching & Prävention

Coaching zum verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und zu den Grundlagen für eine gesunde Lebensführung. Erkennen von gesundheitsschädlichem Verhalten, Einschätzen der eigenen Gesundheitssituation, Alltagstrategien für Bewegung, Ernährung und Entspannung.

50 Minuten | EUR 95,-

## Klangschalenmeditation

Dauer: 30 Minuten | EUR 63,-

## Ernährungsberatung und vegane Ernährungsberatung

Analyse vom ernährungsspezifischen Ist-Zustand und Formulierung der individuellen Ziele. Verständnis für ausgewogene Ernährung entwickeln um den Allgemeinzustand zu verbessern und so wacher, aktiver und motivierter durch den Alltag zu kommen. Erholsamerer Schlaf, bessere Regeneration, mehr Energie und kontrolliertes Gewichtsmanagement durch bewusste Ernährung.

50 Minuten | EUR 95,-

## Achtsamkeits-& Entspannungstraining

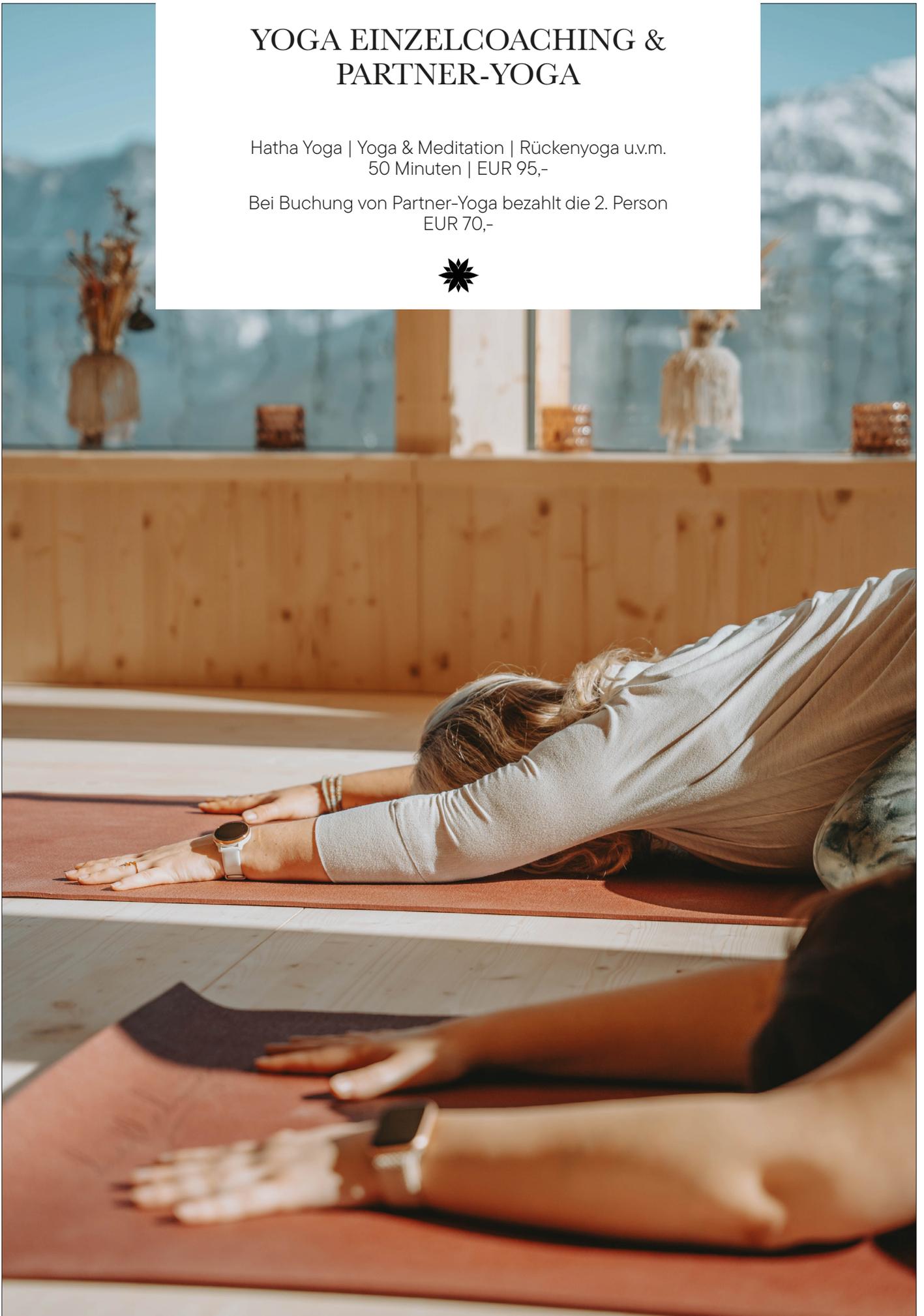
Achtsamkeitstraining hilft dabei die Warnsignale des Körpers rechtzeitig zu erkennen und die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern. Durch Entspannungstraining lernt man in schwierigen Situationen gelassen und ruhig zu bleiben und stärkt die Fähigkeit mit Stress umzugehen und Entspannung zuzulassen. Im Training entdecken Sie Strategien für den Alltag, die Sie erlernen und mit nach Hause nehmen. Inklusive: Eingangsgespräch, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

50 Minuten | EUR 95,-

# YOGA EINZELCOACHING & PARTNER-YOGA

Hatha Yoga | Yoga & Meditation | Rückenyoga u.v.m.  
50 Minuten | EUR 95,-

Bei Buchung von Partner-Yoga bezahlt die 2. Person  
EUR 70,-



# BIOHACKS

Biohacking ist die Kunst, Körper und Geist mit natürlichen Mitteln auf ein neues Level zu bringen. Wir wollen unser Körpersystem so „hacken“, dass wir möglichst lange, möglichst gesund leben. Es geht darum, herauszufinden, was uns wirklich guttut – und wie wir mit kleinen, gezielten Gewohnheiten unsere Energie, unseren Schlaf, unsere Verdauung, unser Immunsystem und unser mentales Wohlbefinden optimieren können. Dafür nutzen wir ganz viel Natur, Achtsamkeit, evidenzbasierte, moderne Wissenschaft und traditionelles, altes Wissen.

Unser Hotel bietet den idealen Rahmen dafür: Auf 1.117 m Seehöhe, mitten in der frischen Bergluft, mit kristallklarem Wasser im kühlen Naturbadeteich, wärmender Sonne, einem atemberaubendem Yogahaus, einem modernen Fitnessstudio, einer abwechslungsreichen Saunalandschaft, gesunder Kulinarik auf höchstem Niveau und purer Stille – genau hier beginnt Ihr Reset. Hier kombinieren wir neueste Erkenntnisse aus Schlafforschung, Hormonkunde und Zellgesundheit mit jahrtausendealtem Wissen aus der Yogatradition, Naturheilkunde, Atemtechniken, Kälteanwendung, Bewegung und bewusster Ernährung.

## Eisbaden

Eisbaden ist ein effektiver Biohack, weil es gezielt natürliche Reize nutzt, um Körper und Geist zu optimieren. Der bewusste Kältereiz aktiviert das autonome Nervensystem, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und senkt Entzündungswerte. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin angeregt – das hebt die Stimmung, steigert die Konzentration und reduziert Stress. Auf hormoneller Ebene kann es den Cortisolspiegel regulieren und die Fettverbrennung (v. a. braunes Fettgewebe) anregen. So wirkt Eisbaden wie ein natürliches, ganzheitliches Upgrade für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

## Barfußerlebnis (Grounding)

Grounding – also barfuß auf natürlichen Oberflächen wie Erde, Gras oder Sand zu gehen – ist ein sanfter, aber wirkungsvoller Biohack. Durch den direkten Kontakt mit der Erde nimmt der Körper freie Elektronen auf, die entzündungshemmend wirken und oxidativen Stress reduzieren können. Studien zeigen, dass Grounding den Schlaf verbessern, Stresshormone wie Cortisol regulieren und das Nervensystem beruhigen kann. Es unterstützt die natürliche Erdung des Körpers, harmonisiert die Herzfrequenzvariabilität und fördert das allgemeine Wohlbefinden – ein einfaches, kostenfreies Tool zur biologischen Selbstoptimierung.

## Breathwork

Breathwork ist ein kraftvoller Biohack, weil bewusste Atemtechniken direkten Einfluss auf das autonome Nervensystem, die Herzfrequenz, den pH-Wert des Blutes und die Hormonbalance nehmen können. Je nach Technik kann Breathwork Stress abbauen, den Parasympathikus aktivieren, die Sauerstoffaufnahme optimieren oder gezielt Energie mobilisieren. Es wirkt regulierend auf den Cortisolspiegel, verbessert die Zellversorgung und steigert die Resilienz gegenüber mentalem und physischem Stress. Breathwork nutzt damit eine der grundlegendsten Körperfunktionen – den Atem – als gezieltes Werkzeug zur Leistungssteigerung, Regeneration und emotionalen Balance.

## Spinning

Spinning ist ein hochwirksamer Biohack, weil es gezieltes, intensives Ausdauertraining mit Musik, mentalem Fokus und Gruppendynamik kombiniert. Die Kombination aus Intervallbelastung und rhythmischer Bewegung aktiviert den Fettstoffwechsel, steigert die kardiovaskuläre Fitness und erhöht die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin, Endorphin und Serotonin. Gleichzeitig verbessert es die Insulinsensitivität und senkt Stresshormone wie Cortisol. Durch die gezielte Steuerung von Intensität und Herzfrequenz lässt sich Spinning als effektives Tool zur biologischen Selbstoptimierung einsetzen – für mehr Energie, mentale Klarheit und körperliche Leistungsfähigkeit.

## DIY Lymphdrainage & Faszienpflege

DIY Lymphdrainage und Faszienpflege sind einfache, aber wirkungsvolle Biohacks zur Selbstregulation des Körpers. Durch gezielte Massagegriffe, sanftes Streichen entlang der Lymphbahnen und Faszienrollen wird der Lymphfluss angeregt – das unterstützt den Abtransport von Stoffwechselabfällen, reduziert Schwellungen und stärkt das Immunsystem. Gleichzeitig verbessert die Faszienpflege die Gewebedurchblutung, fördert die Beweglichkeit und löst Verklebungen im Bindegewebe. Diese Techniken aktivieren die körpereigene Regeneration, senken Entzündungen und verbessern das Körpergefühl – ein natürlicher Reset für Vitalität, Detox und Stressreduktion.

## Waldbaden

Waldbaden – das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – ist ein natürlicher Biohack mit tiefgreifender Wirkung auf Körper und Geist. Die ätherischen Öle der Bäume (Terpene) stärken nachweislich das Immunsystem, senken Stresshormone wie Cortisol und fördern die Ausschüttung von Serotonin. Gleichzeitig wirkt die grüne Umgebung beruhigend auf das Nervensystem, reguliert den Blutdruck und verbessert die Herzfrequenzvariabilität. Waldbaden reduziert mentale Erschöpfung, fördert Kreativität und hebt die Stimmung – ein einfacher, natürlicher Zugang zur biologischen Selbstregulation, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

### Herz-Kohärenzatemung

Herz-Kohärenzatemung ist ein hochwirksamer Biohack, der durch bewusstes, rhythmisches Atmen (5 Sekunden ein, 5 Sekunden aus, 6 Atemzüge pro Minute) das Herz in einen kohärenten Zustand bringt – das bedeutet: Herzschlag, Atmung und Nervensystem schwingen im Einklang. Diese Synchronisation aktiviert den Parasympathikus, reduziert sofort Stress, senkt den Cortisolspiegel und verbessert die Herzfrequenzvariabilität (HRV), ein wichtiger Indikator für Resilienz und Gesundheit. Regelmäßig praktiziert, fördert sie emotionale Balance, mentale Klarheit und innere Ruhe – ein simples, effektives Tool zur Stärkung von Selbstregulation und Leistungsfähigkeit.

### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein effektiver Biohack, der gezielt körperliche und mentale Spannungen reduziert. Durch das systematische An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird das vegetative Nervensystem beruhigt, die Körperwahrnehmung geschärft und Stressreaktionen werden messbar gesenkt. Die Technik verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck, reguliert den Cortisolspiegel und fördert einen erholsamen Schlaf. Als einfach erlernbare Methode stärkt PME die Fähigkeit zur Tiefenentspannung und unterstützt langfristig Regeneration, Resilienz und Wohlbefinden – ein wissenschaftlich fundiertes Tool zur Selbstoptimierung.

### Yoga Nidra

Yoga Nidra, auch als „yogischer Schlaf“ bekannt, ist ein kraftvoller Biohack zur Tiefenentspannung und neuronalen Regeneration. In diesem geführten Zustand zwischen Wachsein und Schlaf wird das Nervensystem beruhigt, der Parasympathikus aktiviert und der Cortisolspiegel gesenkt. Studien zeigen, dass 30 Minuten Yoga Nidra ähnlich regenerierend wirken können wie mehrere Stunden Schlaf. Es verbessert die Schlafqualität, fördert neuroplastische Prozesse und unterstützt die emotionale Verarbeitung. Durch die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit im entspannten Zustand ist Yoga Nidra ein zugängliches Werkzeug zur Stressreduktion, mentalen Klarheit und ganzheitlichen Regeneration.

### Gehmeditation mit Achtsamkeitsübungen

Ein achtsamer Spaziergang als effektiver Biohack für mehr innere Ruhe und geistige Klarheit. Durch bewusstes Gehen, Atemwahrnehmung und kleine Achtsamkeitsimpulse findest du zurück in den Moment, regulierst dein Nervensystem und stärkst deine Resilienz – Schritt für Schritt.



Nicht verpassen!

## BIOHACKING & LONGEVITY

26.09.2025

EUR 249,- pro Person

Sie können die Geschwindigkeit Ihres Alterungsprozesses selbst beeinflussen, Ihre Produktivität steigern, Ihren Schlaf verbessern und Ihre Lebensqualität erhöhen – das alles und noch viel mehr erlernen Sie im ganztägigen Seminar von 9:00 bis 17:00 Uhr. Martin Kowarik gibt Ihnen umfangreiche Einblicke in die Welt der Langlebigkeitsforschung.

Reservieren Sie gleich Ihren Platz und erleben Sie ein Wochenende, das Ihre Sicht auf Gesundheit und Langlebigkeit verändern wird. Machen Sie den ersten Schritt zu einem jüngeren, gesünderen Ich und genießen Sie ein Wochenende, das Wohlbefinden und wissenschaftliche Erkenntnis perfekt miteinander verbindet.

Unsere Rezeptionisten nehmen Ihre Reservierung gerne entgegen! Oder Sie reservieren Ihren Platz via Telefon unter +43 3686 2548.

## **Spaziergehen**

Spaziergehen ist einer der simpelsten und dennoch wirkungsvollsten Biohacks. Bereits 20–30 Minuten Gehen täglich aktivieren den Stoffwechsel, senken den Blutzuckerspiegel, fördern die Fettverbrennung und regulieren den Hormonhaushalt – insbesondere den Cortisol- und Insulinspiegel. Gleichzeitig unterstützt das gleichmäßige Gehen die Funktion des lymphatischen Systems, verbessert die Durchblutung und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. An der frischen Luft und im Tageslicht wird zudem die Vitamin-D-Produktion angeregt und die Stimmung durch vermehrte Serotoninausschüttung gehoben. Ein natürlicher Reset-Knopf für Körper, Geist und Psyche – jederzeit und überall einsetzbar.

## **Wasserstoffwasser**

Wasserstoffwasser – mit molekularem Wasserstoff (H<sub>2</sub>) angereichertes Trinkwasser – gilt als innovativer Biohack zur Zellregeneration und Reduktion von oxidativem Stress. Der gelöste Wasserstoff wirkt als selektives Antioxidans, das schädliche freie Radikale neutralisieren kann, ohne dabei wichtige Signalmoleküle zu stören. Studien deuten darauf hin, dass Wasserstoffwasser Entzündungen hemmt, die Mitochondrienfunktion unterstützt, die Regeneration fördert und sogar die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern kann. Es ist geschmacksneutral, einfach in den Alltag integrierbar und ein moderner Ansatz zur inneren Reinigung und Leistungsoptimierung auf zellulärer Ebene.

## **Sauna**

Die Sauna ist ein traditioneller, aber hochwirksamer Biohack zur Förderung von Gesundheit, Regeneration und Langlebigkeit. Durch den intensiven Hitzereiz wird die Durchblutung gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert und die Entgiftung über die Haut angeregt. Gleichzeitig fördert regelmäßiges Saunieren die Ausschüttung von Wachstumshormonen, senkt den Blutdruck, reduziert chronische Entzündungen und reguliert den Cortisolspiegel. Die künstlich erzeugte „Hitzestress“-Reaktion stimuliert sogenannte Hitzeschockproteine, die zellschützend wirken und die Mitochondrienfunktion verbessern. Sauna stärkt das Immunsystem, verbessert den Schlaf und erhöht nachweislich die Lebenserwartung – ein entspannender Shortcut zur ganzheitlichen Selbstoptimierung.

## **Kräuterwanderung**

Eine Kräuterwanderung ist ein naturnaher Biohack, der Wissen, Bewegung und Achtsamkeit auf einzigartige Weise verbindet. Beim bewussten Erkunden und Sammeln heimischer Wildkräuter wird nicht nur das Immun-

system durch Bewegung und frische Luft gestärkt, sondern auch die Verbindung zur Natur und zum eigenen Körper vertieft. Viele Wildkräuter enthalten hochkonzentrierte Vitalstoffe, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entgiftung, Verdauung, Hormonbalance und Zellschutz fördern. Die achtsame Beschäftigung mit der Pflanzenwelt wirkt zudem stressregulierend, erdet und fördert die intuitive Gesundheitspflege – ein ursprünglicher Biohack für Körper, Geist und Instinkt.

## **Sonnenaufgangswanderung**

Eine Sonnenaufgangswanderung ist ein wirkungsvoller Biohack, der Bewegung, Lichttherapie und Naturerlebnis kombiniert. Das frühe Gehen in der Natur aktiviert den Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und fördert die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin. Das natürliche Morgenlicht stellt die innere Uhr neu ein, stabilisiert den zirkadianen Rhythmus und verbessert dadurch Schlafqualität, Hormonhaushalt und Energielevel. Gleichzeitig stärkt das bewusste Erleben des Sonnenaufgangs Achtsamkeit und mentale Resilienz. Eine Sonnenaufgangswanderung ist damit ein kraftvoller, ganzheitlicher Start in den Tag – natürlich, regenerierend und aktivierend zugleich.

## **Beckenboden Mini-Retreat „Gesunder Beckenboden durch Yoga & Atmen“**

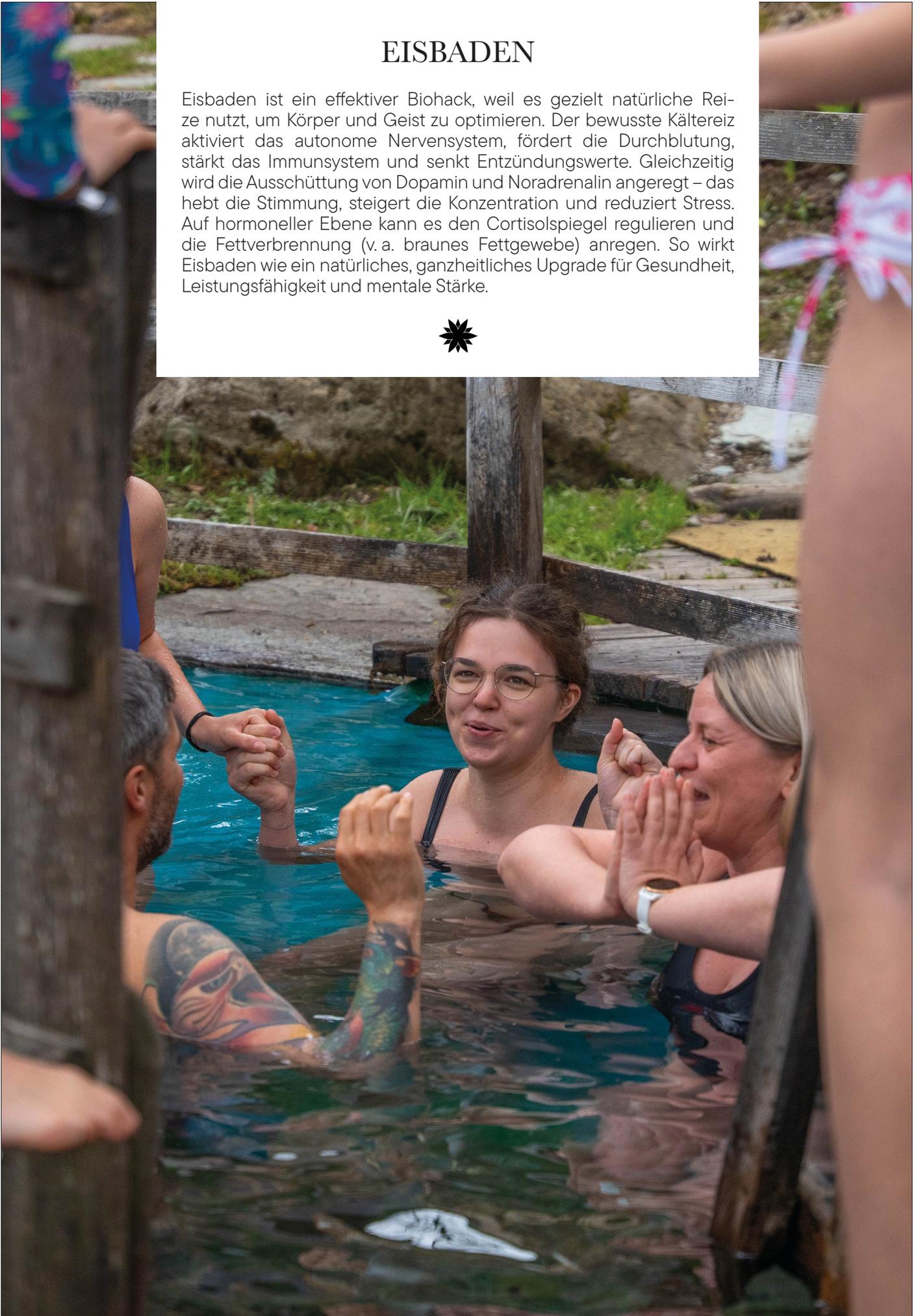
In diesem Workshop erfährst du, wie eng der Beckenboden mit Haltung, Atmung, innerer Stärke und Entspannung verbunden ist. Du erhältst wertvolles theoretisches Wissen über die Anatomie und Funktion dieses oft vergessenen Kraftzentrums – und lernst, wie du ihn durch gezielte Yogaübungen und Atemtechniken im Alltag bewusst ansteuern, kräftigen und entspannen kannst. Für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Körperbewusstsein.

## **Entspannung mit Brainwave Entrainment (Binaurale Beats)**

Brainwave Entrainment mit binauralen Beats ist ein innovativer Biohack, der durch spezielle Klangfrequenzen das Gehirn in bestimmte Frequenzbereiche synchronisiert. Diese Technik fördert Entspannung, Konzentration, Kreativität oder tiefe Meditation, je nachdem, welche Frequenz verwendet wird. Binaurale Beats können dabei helfen, den Alpha-, Beta-, Theta- oder Delta-Zustand zu erreichen, der mit verschiedenen mentalen und physiologischen Vorteilen verbunden ist, wie etwa Stressreduktion, gesteigerter Fokus und verbesserte Schlafqualität. Es ist ein einfach anzuwendender, effektiver Ansatz zur Förderung der mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

## EISBADEN

Eisbaden ist ein effektiver Biohack, weil es gezielt natürliche Reize nutzt, um Körper und Geist zu optimieren. Der bewusste Kältereiz aktiviert das autonome Nervensystem, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und senkt Entzündungswerte. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin angeregt – das hebt die Stimmung, steigert die Konzentration und reduziert Stress. Auf hormoneller Ebene kann es den Cortisolspiegel regulieren und die Fettverbrennung (v. a. braunes Fettgewebe) anregen. So wirkt Eisbaden wie ein natürliches, ganzheitliches Upgrade für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.



# AUF EIN BALDIGES WIEDERSEHEN

*im Winter*



Natur- und Wellnesshotel Höflehner \*\*\*\*S

Gumpenberg 2 | 8967 Haus im Ennstal | [info@hoeflehner.com](mailto:info@hoeflehner.com) | +43 3686 2548