

Kaysers Wochenprogramm

Was ist in
Mieming los?
Aktuelles



MONTAG, 09.03

Wir bitten Sie sich für alle Einheiten an der Rezeption anzumelden

08.00 Uhr Yoga

Wir beginnen mit Atemübungen. Anschließend üben wir gemeinsam verschiedenen Asanas. Zum Abschluss genießen wir bei einer Meditation die Ruhe und Entspannung. Dauer: 60 Minuten; Treffpunkt: in der Hotelloobby

09.30 Uhr Infopoint

In der Hotelloobby am Kamin erfahren Sie viel Wissenswertes über Ihre Urlaubsregion (Wandern, Biken, Ausflugs Tipps uvm.) Michaela unsere Wellnesstrainerin stellt Ihnen das aktuelle Programm des Hotel Kaysers vor. Treffpunkt: in der Hotelloobby

10.30 Uhr Nordic Walking

Wir walken direkt vom Hotel aus los in den wunderschönen Naturpark. Michaela zeigt Ihnen wichtige und effektive Übungen, wie Sie dieses schonende Ganzkörpertraining aus Finnland erlernen oder auch optimieren können. Dauer: ca. 1,15 Stunden,

12.00 Uhr Pilates

Kräftigen Sie Ihr Power House, wie der Rumpf- die Körpermitte bei Pilates genannt wird. Durch spezielle Übungen trainieren Sie gezielt Ihre tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: in der Hotelloobby

14.00 Uhr Naturkundliche Führung

Michaela unsere Wanderführerin erzählt ihnen dabei Wissenswertes über die Flora und Fauna am Plateau und bringt Ihnen die Natur und die Bergwelt näher. Dauer: ca. 2 Stunden. Anmeldung bis 11:00 Uhr erforderlich. Treffpunkt ist der Parkplatz am Waldschwimmbad.

DIENSTAG, 10.03

Wir bitten Sie sich für alle Einheiten an der Rezeption anzumelden

13.00 Uhr Pferdekutschenfahrt

Bei dieser gemütlichen Kutschenfahrt lernen Sie das Sonnenplateau Mieming kennen. Sanft traben die Pferde entlang der Wiesen und Wälder. Dauer: 1 Stunde; Treffpunkt: bei der Moosalm; Preis: Euro 25,00 pro Person. Anmeldung bis zum Vortag an der Rezeption.

MITTWOCH, 11.03

Wir bitten Sie sich für alle Einheiten an der Rezeption anzumelden

09.30 Uhr Gemütliche Wanderung zur Stöttelalm

Vom Hotel aus führt uns unsere heutige Tour durch einen wunderschönen Kieferwald hinauf bis zur Boasligbrücke, und von dort aus weiter über einen breiten Forstweg zur Stöttelalm. Dort kehren wir ein und gehen anschließend über einen Waldsteig zum Hotel zurück. Gehzeit gesamt: ca. 2,5 Std.

14.30 Uhr Yoga

Wir beginnen mit Atemübungen, anschließend führen wir verschiedene Übungen (Asanas) durch. Bei der abschließenden Meditation liegen sie entspannt auf der Matte und lassen Spannungen los. Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotelloobby.

16.00 Uhr Phantasiereise

Diese sanfte Form der Meditation führt Sie auf eine Reise durch Ihren Körper und in eine wundervolle Landschaft. Gemütlich liegen Sie dabei auf Ihrer Matte und lauschen der Stimme von Michaela, die Sie durch diese Reise führt. Dauer: 40 Minuten; Treffpunkt: Hotelloobby

DONNERSTAG, 12.03 Anmeldung bis zum Vortag erforderlich

10.00 Uhr Geführte Schneeschuhwanderung vom Tvb. zum Lehnberghaus (1.554 m)

Bei dieser Schneeschuhwanderung wandern sie teilweise auf dem Forstweg und teilweise abseits vom Weg hinauf zum Lehnberghaus (Einkehrmöglichkeit) und nach Wunsch kann die Tour noch verlängert werden hinauf zur „Lacke (weitere 150hm, Gehzeit verlängert sich um 1 Stunde) Gute Kondition ist erforderlich. Gehzeit zum Lehnberghaus: ca. 2,5 Stunden hin und retour) Treffpunkt: Parkplatz am Arzkasten

FREITAG, 13.03

Wir bitten Sie sich für alle Einheiten an der Rezeption anzumelden

09.30 Uhr Wanderung zum Lehnberghaus

Vom Arzkasten aus wandern wir durch den Kieferwald hinauf zum Lehnberghaus (1.554m). Auf der Hütte angekommen, genießen wir bei einem Getränk die Pause. Anschließend brausen wir bei genügend Schnee mit den Schlitten hinab ins Tal (Kosten Rodelverleih: € 5.-) Gehzeit: ca. 1,5 Stunden; Treffpunkt: in der Hotelloobby. Bei zu wenig Schnee gehen wir die Strecke ohne Rodeln (Gehzeit 1 Stunde länger)

13.00 Uhr Pferdekutschenfahrt

Bei dieser gemütlichen Kutschenfahrt lernen Sie das Sonnenplateau Mieming kennen. Dauer: 1 Stunde; Treffpunkt: bei der Moosalm; Preis: Euro 25,00 pro Person. Anmeldung bis zum Vortag an der Rezeption

14.30 Uhr Rücken Faszientraining

Elemente aus der Rückengymnastik und dem Faszientraining (kollagenes Bindegewebe) werden hier in dieser Einheit zusammengeführt. Dadurch erhalten Sie mehr Beweglichkeit und können Verklebungen im Bindegewebe lösen. Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotelloobby

15.30 Uhr Stretch und Relax

Bei sanfter Musik dehnen wir ganz sanft unseren gesamten Körper und sorgen dafür dass Ihr Körper beweglich und elastisch bleibt. Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: in der Hotelloobby

17.00 Uhr Saunaaufguss

Bei diesem Aufguss wird mit gut duftenden ätherischen Zirben Öl der 1. Aufguss durchgeführt. Anschließend kühlen Sie Ihren Körper ab. Auf geht es dann zum 2. Aufguss in die Sauna. Genießen, entspannen und reinigen! Treffpunkt: Sauna