



# Höhenflüge erleben

**ENERGIE TANKEN.** Mit seinem neuen Yogahaus hebt das Natur- und Wellnesshotel Höflehner das Yoga- und Wellnesserlebnis in der Region Schladming-Dachstein auf eine neue Ebene. Wir durften drei Tage lang ein exklusives Health Care Retreat genießen. *Von Iris Reichl*

**O**b Sonnengruß am Morgen im Angesicht des imposanten Grimings oder eine abendliche Klangschalenmeditation mit Blick auf den Dachstein – mit seinem neuen Yogahaus setzt das Natur- und Wellnesshotel Höflehner auf 1.117 Metern Seehöhe neue Maßstäbe im Bereich der Branche. Auf insgesamt 300 Quadratmetern erstrecken sich drei Yogaräume so-

wie eine weitläufige Panoramaterrasse. Ein besonderes Highlight sind die großen Glasfronten, die einen atemberaubenden Blick auf das steirische Ennstal bieten.

## Aktiv durch den Tag

„Im neuen Yogahaus können nun drei Unterrichtseinheiten parallel stattfinden, was unser Aktivprogramm erweitert und das Höflehner-Health-Care-Programm enorm be-

reichert“, erklärt uns Geschäftsführer Gerhard Höflehner. Gäste können zwischen klassischen, aber auch speziellen Yogaeinheiten wie Aerial Yoga, SUP Yoga oder Power Yoga wählen. Außerdem werden Spinning-Klassen, Kickboxtrainings, Winterwanderungen mit Achtsamkeitsübungen oder Besuche bei den hauseigenen Lamas und Alpakas angeboten. Bestens ausgebildete

Trainer und Trainerinnen gewährleisten eine professionelle Betreuung. Nach dem Sportprogramm wurden wir mit einer Anti-Stress-Massage sowie einem Aufguss in der Eventsauna verwöhnt.

## Zur Ruhe kommen

Durch die nachhaltige und traditionelle Bauart gliedert sich das Yogahaus ideal in den Rest des Hotels ein. Es wurde vollständig aus hochwertigen Holzarten wie Zirbe, Fichte und Lärche errichtet. Das sorgt auch für ein gesundes und beruhigendes Raumklima. Apropos gesund: Hochwertige Snacks sowie köstliche Gourmetmenüs mit alkoholfreier Getränkebegleitung rundeten unser Retreat perfekt ab. Unser Fazit: Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch zum Entspannen und Genießen. Weitere Infos gibt es unter [www.hoeflehner.com](http://www.hoeflehner.com) ★

