

NATUR- UND WELLNESSHOTEL HÖFLEHNER

Energiereich mit AUSBLICK



Das Natur- und Wellnesshotel Höflehner**Superior hebt das Yoga- und Wellnesserlebnis in der Region Schladming-Dachstein auf eine neue Ebene. Mit der Eröffnung des Yogahauses bietet das Hotel einen einzigartigen Rückzugsort für Körper und Geist.**

Den aktiven Geist beruhigen und den erschöpften Körper zu entspannen, sind zwei wesentliche Ziele von Yoga. Um der Hektik des Alltags zu entkommen, braucht es auch eine beruhigende Umgebung. Das Yogahaus im Natur- und Wellnesshotel Höflehner ist ein solcher Kraft- und Ruheplatz. Eine große Glasfront gewährt einen atemberaubenden Blick auf die um-

liegenden Berggipfel und die ruhige Landschaft des Ennstals. Die besondere Bauweise und die Verwendung von hochwertigen Holzarten wie Zirbenholz, Altholz, Fichten- und Lärchenholz sorgen zusätzlich für ein angenehmes Raumklima.

Auf 300 Quadratmetern erstreckt sich ein Kraftort für Rituale und Retreats. Gäste praktizieren den Sonnengruß im Angesicht des Grimming und reflektieren den Tag bei Meditationen mit Blick auf den Dachstein. Mit den drei Yoga-Räumen, einer weitläufigen Panoramaterrasse und multifunktionalen Flächen schafft Höflehners Yogahaus zudem ein ideales Setting für exklusive Veranstaltungen, Hochzeiten und kleine Seminare.

Vielfältige Angebote

Das Yogahaus bietet genügend Platz für ein vielfältiges Yoga- und Aktivprogramm. Bis zu zehn Einheiten werden täglich geboten. Bestens ausgebildete Trainer gewährleisten eine professionelle Betreuung. Laufende Weiterbildungen sorgen dafür, dass den Gästen auch neue Yoga-Stile nähergebracht werden können.

☞ Viel Platz für die zahlreichen Yoga- und Aktivkurse.

① Höflehners Yogahaus, eingebettet in die unberührte Natur.





🕒 *Neue Erfahrung: Aerial Yoga macht viel Spaß und ist einen Versuch wert.*

Neben den Yoga-Einheiten werden auch Aktivprogramme wie Spinning geboten. Das dynamische Indoor-Cycling-Training stärkt die Ausdauer, kräftigt den Körper und sorgt für eine optimale Fettverbrennung. Ruhiger ist beispielsweise die winterliche Gehmeditation mit Achtsamkeitsübungen entlang der Hofrunde. Der Spaziergang führt mit leichter Steigung rund um das Rotwildgehege des Natur- und Wellnesshotel Höflehner. Abends wird durch die Klangschalenmeditation der Körper in einen tiefen Entspannungszustand gebracht.

Die Teilnahme am gesamte Yoga- und Aktivprogramm ist bereits im Nächtigungspreis inkludiert. Gäste des Natur- und Wellnesshotel Höflehner können somit aus dem Vollen schöpfen. Das Hotel setzt zudem auf Nachhaltigkeit und regionale Produkte, um seinen Gästen unvergleichliche Urlaubserlebnisse zu ermöglichen. ●

INFO

AUSZUG AUS DEM YOGA-PROGRAMM:

- **Sonnengruß:** Aktivierung des Körpergeistsystems durch Bewegungsabfolgen in Verbindung mit bewusster Atmung.
- **Morgenyoga:** Kleiner Yoga-Morgenflow, der müde Gliedmaßen mit neuer Energie füllt.
- **Sanftes Yoga:** Dem Alltag entgleiten und mit sanften Asanas (Körperübungen) zu einem angenehmen Körpergefühl, zur inneren Mitte und Entspannung gelangen.
- **Aerial Yoga:** Übungen in einem Tuch, das von der Decke hängt und ein Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt. Es verbessert die Flexibilität, kräftigt den Körper und lockert die Faszien.
- **Wheel Yoga:** Übungen mit einem Yoga-Rad, um u.a. den Rücken zu dehnen.
- **Yin Yoga:** Ein ruhiger und meditativer Übungsstil, der große Wirkung auf die Faszien hat. Die einzelnen Positionen werden zwei bis drei Minuten gehalten.
- **Atemmeditation:** Atemübungen, die es abends erlauben, schneller abzuschalten.
- **Yoga für Nacken und Schultern**