

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Freitag, 10.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendliches Slow Flow Yoga

Eine herzöffnende Sequenz, um das Licht in dir willkommen zu heißen. Raum schaffen im Brustbereich, Spannungen in Schultern und Herzraum lösen, tiefer atmen, sich verletzlich zeigen - und emotionale Blockaden sanft lösen. Atemtechniken mit Fokus auf Brustkorb, inklusive Kumbhaka (Atempause)

Meditation:

Geführte Herzmeditation - für innere Klarheit, Weisheit und die Verbindung zu deinem höchsten Selbst. Mitgefühl für dich selbst und alle Lebewesen entsteht.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

10:30 - 11:30 Uhr

Element Licht - Soundbath & Chanten

Lassen Sie sich von heilenden Klängen tragen und erleben Sie die transformative Kraft der Stimme. Schwingende Frequenzen und gemeinsames Chanten bringen Körper und Geist in Harmonie – für tiefe Entspannung und inneres Strahlen.

Anschließend werden Sie durch eine Meditation geführt und baden nochmals in den Melodien der Klangschalen.

Erleben Sie die tiefe Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit

Tiefe Entspannung mit Zitaten zu jedem Asana, die dein inneres Licht, deine Klarheit und dein Mitgefühl wachrufen.

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr

EVENING RELAX

Abend-Yoga mit einer kurzen, geführten Meditation für einen entspannten Abend.

Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Samstag, 11.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendliches Hatha Flow Yoga

Erdende Praxis, die die Verbindung zur Erde stärkt. Stabilität und Gleichgewicht stehen im Mittelpunkt - körperlich, geistig und energetisch. Asanas aktivieren das Wurzelchakra und fördern das Gefühl von Sicherheit und innerer Stärke. Atemlenkung vom Fuß bis zum Scheitel bringt Zentrierung.

Meditation:

Visualisierungsreise in das Zentrum der Erde - erlebe Halt, Nahrung und Vertrauen in die tragende Kraft der Erde.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

09:00 - 10:00 Uhr

YOGA & PILATES am Berg

Erlebe einen besonderen Yogakurs auf der idyllischen Yogaplattform unterhalb der majestätischen Mohnenfluh – für alle Levels geeignet.

Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

16:30 - 18:00 Uhr

Alpenbaden Element Erde mit anschließendem Yoga

Wir verbinden uns mit dem Element Erde beim achtsamen Alpenbaden - einem bewussten Eintauchen in die alpine Natur mit all unseren Sinnen. Umgeben von Wald, Wiesen und frischer Bergluft spüren wir die Kraft der Erde und kommen ganz im Moment an. Im Anschluss lassen wir die Wirkung dieser Erfahrung in einer sanften Yogaeinheit nachwirken - für innere Ruhe und neue Erdung. Durch Tiefenentspannung mit erdenden Haltungen und inspirierenden Zitaten, die Sicherheit, Präsenz und Rückverbindung zur Natur vermitteln.

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.

36€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr

EVENING WEEKEND SPECIAL

Yoga und Tapping E.F.T.

ANMELDUNG: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291

KOSTEN: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen

WO: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Samstag, 11.10.2025

18:30 Uhr

Flat Iron bis Porterhouse

Fleischeslust und Steakhouse-Momente

Wenn es um Lebensmittel geht, machen wir bekanntlich keine Kompromisse. Und Fleisch, das nicht aus unserer eigenen Steinwildjagd kommt, beziehen wir nur vom Händler unseres Vertrauens. Dazu gibt es klassische Steakhouse-Beilagen und ein kräftiges Glaserl Wein aus unserem berühmten Weinkeller.

WANN? Samstag, 30. August 2025

WO? Burg Restaurant

GUT ZU WISSEN: Wir empfehlen eine Tischreservierung vorab. An der Burg Rezeption, telefonisch oder per Mail: info@burghotel-lech.com.

21:15 - 23:30 Uhr

Dance like nobody is watching

Diesen Samstag heißt es ein letztes Mail: Live-Musik von DJ Rouven und feinen Drinks. Everybody is welcome!

WO? Burg Hotel Lech am Arlberg

Sonntag, 12.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:00 Uhr

WAKE UP YOGA

Energetisierende Morgenpraxis und Yoga

Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

08:00 - 09:15 Uhr

Yoga am Morgen-Starten Sie Ihren Tag mit klarer Ausrichtung!

Diese morgendliche Yoga-Einheit unterstützt Sie dabei, den Geist zu sammeln und Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Wesentliche zu lenken. Durch stabilisierende Haltungen, achtsame Bewegung und Atemübungen entsteht innere Ruhe und Konzentration – die ideale Grundlage für einen fokussierten und präsenten Start in den Tag.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt. Geeignet für alle Levels!

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Sonntag, 12.10.2025

09:30 - 10:30 Uhr

Familienyoga

Genießen Sie eine Yogastunde gemeinsam mit Ihren Kindern - eine Erfahrung die man nicht missen möchte! Lernen Sie Entspannungsmöglichkeiten, die sich kinderleicht zu Hause nachmachen lassen - für die ganze Familie!

Bei schönem Wetter findet die Yoga - Stunde im Freien statt, ansonsten in unserem Yogaraum im Spa-Bereich.

18€ pro Erwachsener, Kinder kostenfrei

Inkl. Frühstück 50€ pro Erwachsener, 18€ pro Kind

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Wo: Goldener Berg

10:30 - 13:30 Uhr

Burg Brunch

Bei unserem Brunch servieren wir dazu feinste würzige Leckereien wie Wurst und Käse. Und selbstredend: Marmelade und feine Süßigkeiten gibt es auch.

WANN?

Oktober: 12.10.

WO? Im Burg Restaurant

GUT ZU WISSEN: Wir empfehlen eine Reservierung vorab. An der Burg Rezeption, telefonisch oder per Mail: info@burghotel-lech.com .

12:00 Uhr

Jeden Sonntag Mittagstisch

Jeden Sonntag laden wir zum gemeinsamen Mittagstisch ein, der Erinnerungen weckt - und das meinen wir wörtlich: Herzhafte Klassiker werden in der "Rein" serviert - wie bei Oma oder Mama, es wird geteilt, probiert, nachgelegt.

Kein Schickschnack - sondern ehrliche, saisonale Küche, begleitet von einer großen Schüssel Salat, vertrauten Gesprächen und ausgelassenem Familientratsch.

Passend zur Jahreszeit variieren unsere Gerichte von Sonntag zu Sonntag - mal kräftig, mal leicht, aber immer mit Liebe gekocht und aus der Rein serviert. Dazu gibt's stets eine Schüssel frischen Salat - mal sommerlich bunt, mal herbstlich aromatisch.

Weitere Informationen: <https://www.goldenerberg.at/de/gourmethotel-arlberg/der-sonntag-am-goldenen-berg/>

Wo: Goldener Berg

15:00 - 22:00 Uhr

Late Night Spa

Lassen Sie Ihren Sonntagabend in unserem Spa gemütlich ausklingen, während Sie die Aussicht auf die wunderbare Bergwelt genießen und ein paar Bahnen in unserem Outdoor Pool ziehen. Danach noch ein oder zwei Saunagänge in der Finnischen- oder Biosauna und abschließend einen guten Tee trinken. Besser kann der Sonntag nicht werden!

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

48€ pro Person

Für Einheimische und Mitarbeiter gibt es 20% Rabatt.

Wo: Hotel Goldener Berg

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Sonntag, 12.10.2025

17:30 - 18:30 Uhr

Post-Hiking Recovery - Yoga am Abend

In dieser regenerierenden Abendklasse widmen wir uns gezielt der Erholung nach dem Wandern. Durch sanfte Dehnungen und mobilisierende Bewegungen lösen wir Verspannungen in Beinen und Rücken, lindern Muskelkater und fördern ein Gefühl von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Ideal, um Körper und Geist nach einem aktiven Tag in der Natur wieder in Balance zu bringen. Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

18,00 € pro Person
Wo: Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr

GENTLE EVENING PRACTICE

Gentle Yoga und Atmung, um das Nervensystem runterzufahren und auf den Abend vorzubereiten.

Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Montag, 13.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Yoga am Morgen - Starten Sie Ihren Tag mit klarer Ausrichtung!

Diese morgendliche Yoga-Einheit unterstützt Sie dabei, den Geist zu sammeln und Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Wesentliche zu lenken. Durch stabilisierende Haltungen, achtsame Bewegung und Atemübungen entsteht innere Ruhe und Konzentration – die ideale Grundlage für einen fokussierten und präsenten Start in den Tag.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt. Geeignet für alle Levels!

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person
Wo: Goldener Berg

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Montag, 13.10.2025

11:30 - 12:00 Uhr

Starke Mitte – Sanft & Stabil

Ein starkes Zentrum schenkt Balance – im Körper wie im Leben. In dieser achtsamen Einheit mit Laura steht die sanfte Kräftigung der Körpermitte im Fokus. Elemente aus dem Pilates verbinden sich mit bewusster Atmung und stabilisierenden Übungen zu einem wohltuenden Training für Bauch, Rücken und Beckenboden. Das Core Training ist keine klassische Fitnesseinheit – vielmehr eine Einladung, die tiefliegende Muskulatur behutsam zu aktivieren, die Haltung zu verbessern und die innere Stabilität zu stärken. Ideal für alle, die mit Leichtigkeit und Achtsamkeit mehr Kraft und Stabilität in ihren Alltag bringen möchten.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

Nachmittags -Yin Yoga

Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen mit einer wohltuenden Yin Yoga-Session. Diese Einheit hilft Ihnen, Stress abzubauen, den Körper zu dehnen und neue Energie zu tanken. Mit achtsamen Bewegungen und sanften Flows steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Wann immer es das Wetter erlaubt, findet das Yoga im Freien statt.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

Wo: Goldener Berg

18,00 € pro Person

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Dienstag, 14.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendliches Slow Flow Yoga

Ein achtsamer, langsamer Flow, der dich mit dem Element Wasser verbindet. Fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems fördern Eigenschaften wie Anmut, Resilienz und Empfänglichkeit. Die Praxis konzentriert sich auf Hüften, Iliopsoas und das Sakralchakra. Atemtechniken wie Nadi Shodhana, Sitali und Wechselatmungen reinigen und balancieren dein System.

Meditation:

"Wasser steigt" - eine reinigende, erfrischende Meditation, um den Geist zu klären und belastende Gedanken loszulassen.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Dienstag, 14.10.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Wanderung zum Libellensee - Im Einklang mit dem Element Wasser

Gemeinsam wandern wir von Oberlech durch grüne Wiesen, begleitet vom sanften Klang plätschernder Bäche – stets verbunden mit dem Element Wasser. Die Natur lädt uns ein, den Alltag hinter uns zu lassen und in die Ruhe des Augenblicks einzutauchen.

Am stillen Libellensee angekommen, erleben wir eine erfrischende Kneippanwendung im klaren Bergwasser – belebend für Körper und Geist. Im Anschluss begleitet uns eine geführte Meditation inmitten der Natur, um die Kraft des Wassers bewusst zu spüren und innere Ruhe zu finden. Eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit

Tief entspannende Praxis, die das taoistische Prinzip des Wu Wei ("Nicht-Tun") erfahrbar macht. Jede Haltung wird mit einem inspirierenden Zitat verbunden - fließe symbolisch wie ein Fluss, lerne loszulassen, Vertrauen zu entwickeln und dich dem natürlichen Wandel des Lebens hinzugeben.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote. Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Mittwoch, 15.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendlicher Hatha Flow

Ein luftiger, bewusst atmender Flow, der dich mit dem Element Luft verbindet. Im Fokus steht Prana - die Lebensenergie, die durch den Atem fließt. Asanas fördern Körperwahrnehmung, Leichtigkeit und Öffnung über Hände und Füße. Die Praxis stärkt das Bewusstsein für Geben und Empfangen im Einklang mit der Natur.

Meditation:

Geführte Reise über den physischen Körper hinaus - hin zu Weite, Leichtigkeit und innerem Raum. Kehre zurück mit einem Gefühl für neue Möglichkeiten und visionäre Offenheit.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend.

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Mittwoch, 15.10.2025

12:00 - 13:00 Uhr

Element Luft - Pranayama

Pranayama („prana“ = Lebensenergie, „yama“ = Kontrolle)

Der Atem ist unsere unmittelbarste Verbindung zum Leben und zugleich die Brücke zwischen Körper und Geist. Bewusstes Atmen hat die Kraft, das Nervensystem zu entspannen, den Geist zu beruhigen und das gesamte System in Harmonie zu bringen.

Umgeben vom Zauber des Waldes entdecken wir Atemtechniken, die unsere Lebensenergie (Prana), unsere Präsenz und geistige Klarheit wecken. Indem wir dem unbewussten Prozess des Ein- und Ausatmens – des Gebens und Empfangens – Bewusstsein schenken, treten wir in Verbindung mit der Natur und mit uns selbst.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

Wo: Goldener Berg

18,00 € pro Person

14:00 - 16:00 Uhr

Kochkurs mit Küchenchef Theo

Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem Küchenchef Theo ein Gericht aus dem aktuellen Tagesmenü zuzubereiten – wechselnd zwischen Vor- und Hauptspeisen, je nach Tag aus unserem veganen, ketogenen oder basischen Menü. Während des Kurses gibt Theo spannende Einblicke in seinen kreativen Kochprozess und erläutert die hochwertigen Produkte, mit denen wir täglich arbeiten. Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen – persönlich, inspirierend und in kleiner Runde.

Wo: Hotel Goldener Berg

Teilnehmerzahl: 2 bis 4 Personen (first come, first serve)

Voranmeldung bis 20:00 am Vorabend

Teilnahmegebühr: 60,00 Euro pro Person

16:00 - 17:00 Uhr

Meditation mit Frau Pfefferkorn

Diese sanfte, schwingende Meditation aus der OSHO-Tradition hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch summende Töne und fließende Handbewegungen entsteht tiefe Entspannung und innere Balance. Ideal zum Loslassen und Auftanken.

Wo: Hotel Goldener Berg

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich

Preis: € 18,- pro Person

17:30 - 18:30 Uhr

Abendliche Yin & Restorative Einheit - dem Element Luft gewidmet

In dieser sanften Abendpraxis tauchen wir ein in die Qualitäten des Elements Luft – Leichtigkeit, Weite und Klarheit. Durch achtsame Dehnungen, ruhige Haltungen und bewusste Atemlenkung öffnen wir Raum in Körper und Geist.

Begleitet von inspirierenden Zitaten, die zum Loslassen und Träumen einladen, verbinden wir uns mit dem inneren Gefühl von Freiheit und Stille.

Eine Einladung, den Tag sanft ausklingen zu lassen, den Atem fließen zu lassen – und einfach zu sein.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Donnerstag, 16.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

08:00 - 09:15 Uhr

Yoga am Morgen mit anschließender Guten-Morgen-Meditation

Eine kraftvolle, aktivierende Einheit, die das Feuerelement in Ihnen entfacht. Dynamische Bewegungen kombiniert mit gehaltenen Asanas aktivieren Agni – das Verdauungsfeuer im Solarplexus. Der Fokus liegt auf Bauch, Körpermitte und seitlichen Dehnungen zur Stärkung des inneren Willens. Atemtechniken bei denen vor allem die Ausatmung forciert wird, bringen Energie und wirken entgiftend.

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Eine Feuermeditation zur Transformation: Alles, was Sie zurückhält, wird in das innere Feuer übergeben – und in neue Klarheit und Visionen verwandelt.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

Nachmittags-Yoga

Eine sanfte Praxis mit inspirierenden Zitaten, die das reinigende, transformierende Potenzial des Feuers in den Mittelpunkt stellen – für innere Reinigung, neue Ausrichtung und Erneuerung.

Bei schönem Wetter findet die Yoga – Stunde im Freien statt! Geeignet für alle Level!

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

18:30 - 19:00 Uhr

Meet & Greet am Kamin

Lasst uns den Tag gemeinsam ausklingen auf der Terrasse mit herrlichem Ausblick auf die Bergwelt, mit dem Knistern des Lagerfeuers im Hintergrund.

Unser Meet & Greet ist eine herzliche Einladung zum Beisammensein in der Natur: zum Ankommen, Austauschen, Lachen und einfach Zeit miteinander verbringen.

Ein Moment zum Innehalten, Reden.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

Wo: Goldener Berg

Freitag, 17.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof, Lech

Veranstaltungen 10.10.2025 - 17.10.2025

Freitag, 17.10.2025

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendliches Slow Flow Yoga

Eine herzöffnende Sequenz, um das Licht in dir willkommen zu heißen. Raum schaffen im Brustbereich, Spannungen in Schultern und Herzraum lösen, tiefer atmen, sich verletzlich zeigen - und emotionale Blockaden sanft lösen. Atemtechniken mit Fokus auf Brustkorb, inklusive Kumbhaka (Atempause)

Meditation:

Geführte Herzmeditation - für innere Klarheit, Weisheit und die Verbindung zu deinem höchsten Selbst. Mitgefühl für dich selbst und alle Lebewesen entsteht.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

10:30 - 11:30 Uhr

Element Licht - Soundbath & Chanten

Lassen Sie sich von heilenden Klängen tragen und erleben Sie die transformative Kraft der Stimme. Schwingende Frequenzen und gemeinsames Chanten bringen Körper und Geist in Harmonie – für tiefe Entspannung und inneres Strahlen.

Anschließend werden Sie durch eine Meditation geführt und baden nochmals in den Melodien der Klangschalen.

Erleben Sie die tiefe Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit

Tiefe Entspannung mit Zitate zu jedem Asana, die dein inneres Licht, deine Klarheit und dein Mitgefühl wachrufen.

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof