

Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025**Freitag, 07.11.2025****Gans'! Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

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

Samstag, 08.11.2025**Gans'! Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025**Samstag, 08.11.2025****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

15:00 - 16:00 Uhr**Alpenbaden Achtsamkeit im Winter - die Natur spüren**

Erleben Sie die Landschaft von ihrer stillsten und schönsten Seite. Gemeinsam begeben wir uns hinaus in die Natur rund um das Hotel - dorthin, wo Ruhe herrscht und uns einlädt, innezuhalten. In achtsamer Stille gehen wir über Pfade und Felder, spüren den Boden unter unseren Füßen, atmen die klare Luft und lassen den Alltag Schritt für Schritt hinter uns. Jede Bewegung, jeder Atemzug wird zu einer kleinen Meditation in der Natur - ob die Wege von Schneeflocken bedeckt sind oder die Landschaft sich in friedlichen Farben zeigt.

Diese sanfte Erfahrung schenkt Ruhe, Präsenz und Verbundenheit - mit sich selbst und der umgebenden Natur. Kein sportlicher Anspruch, keine Eile - nur Sie, die Natur und die stille Kraft des Augenblicks.

Anmeldungen sind bis 12:00 Uhr am selben Tag möglich

18€ Pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr**Abendliches Yin Yoga - Restorative Yoga**

Eine wohltuende und regenerierende Yogaeinheit, die Körper und Geist zur Ruhe bringt. Diese Praxis lädt dazu ein, sich mit dem Element Feuer zu verbinden – Symbol für innere Wärme, Transformation und Erneuerung.

Zu jeder Haltung begleiten inspirierende Zitate, die das Feuer der Inspiration und Reinigung entfachen und die transformative Kraft dieses Elements spürbar machen.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

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

Sonntag, 09.11.2025**Gans' l Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025**Sonntag, 09.11.2025****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

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

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

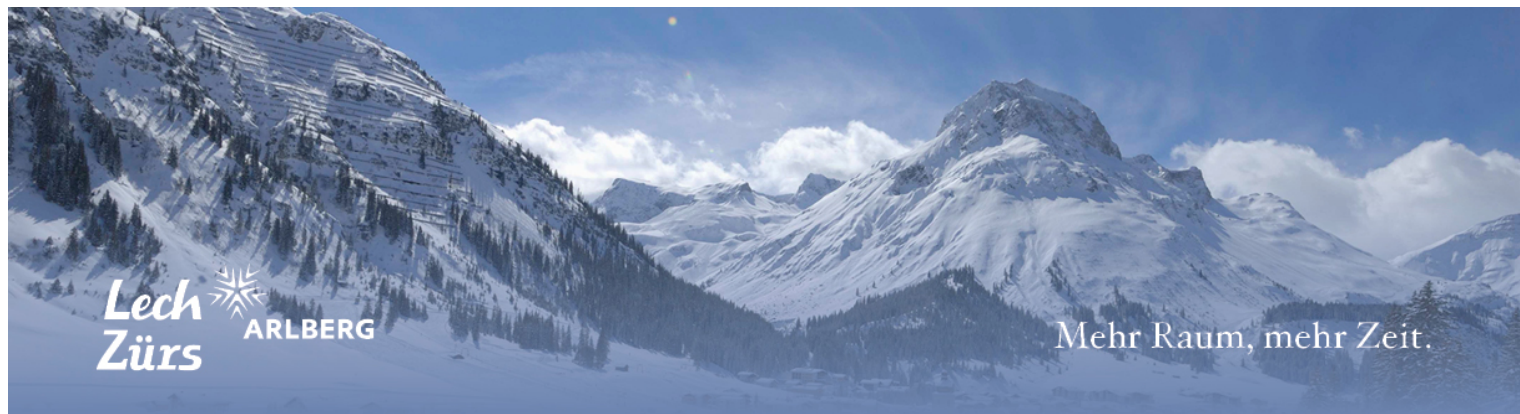
Wo: Goldener Berg

18:00 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 07.11.2025 - 14.11.2025

Montag, 10.11.2025

Gans'l Essen im Tannbergerhof

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

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

11:00 - 12:00 Uhr

Schneeschuhwanderung - Achtsam durch den Winter

Eine wohltuende und belebende Erfahrung in der winterlichen Natur. Diese achtsame Wanderung lädt dazu ein, die Stille und Klarheit des Winters bewusst zu erleben und die Kraft der Elemente zu spüren.

Begleitende Impulse und inspirierende Gedanken öffnen den Blick für die Schönheit des Augenblicks und lassen innere Ruhe und Verbundenheit entstehen – Schritt für Schritt, durch den glitzernden Schnee.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend möglich.

18,00 € pro Person

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

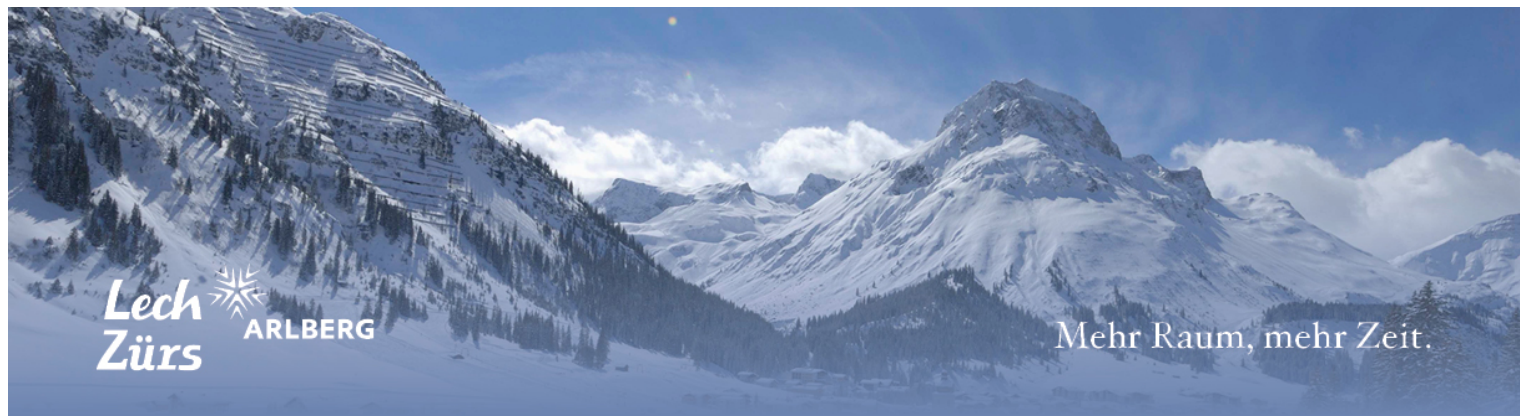
Wo: Hotel Tannbergerhof

Dienstag, 11.11.2025

Gans'l Essen im Tannbergerhof

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof



Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025

Dienstag, 11.11.2025

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

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: Hotel 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

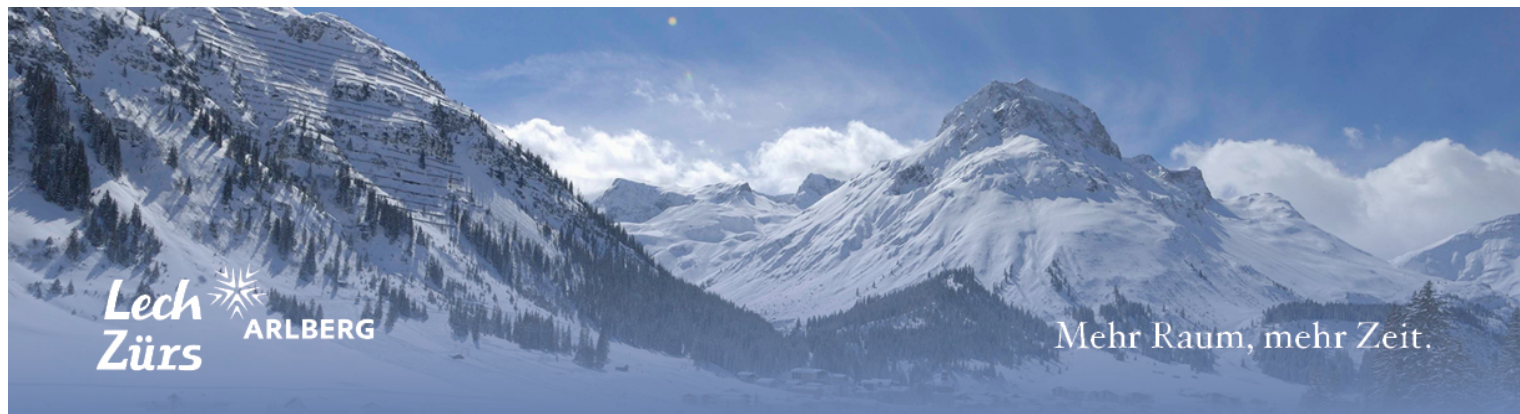
Wo: Hotel Tannbergerhof

Mittwoch, 12.11.2025

Gans'l Essen im Tannbergerhof

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof



Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025

Mittwoch, 12.11.2025

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

16:00 - 17:00 Uhr

Nada Brahma Meditation mit Daniela 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.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

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

Donnerstag, 13.11.2025

Gans'l Essen im Tannbergerhof

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025**Donnerstag, 13.11.2025****08:00 - 09:15 Uhr****Yoga am Morgen mit anschließender Guten-Morgen-Meditation**

Eine kraftvolle, aktivierende Einheit, die das Feuelement 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.

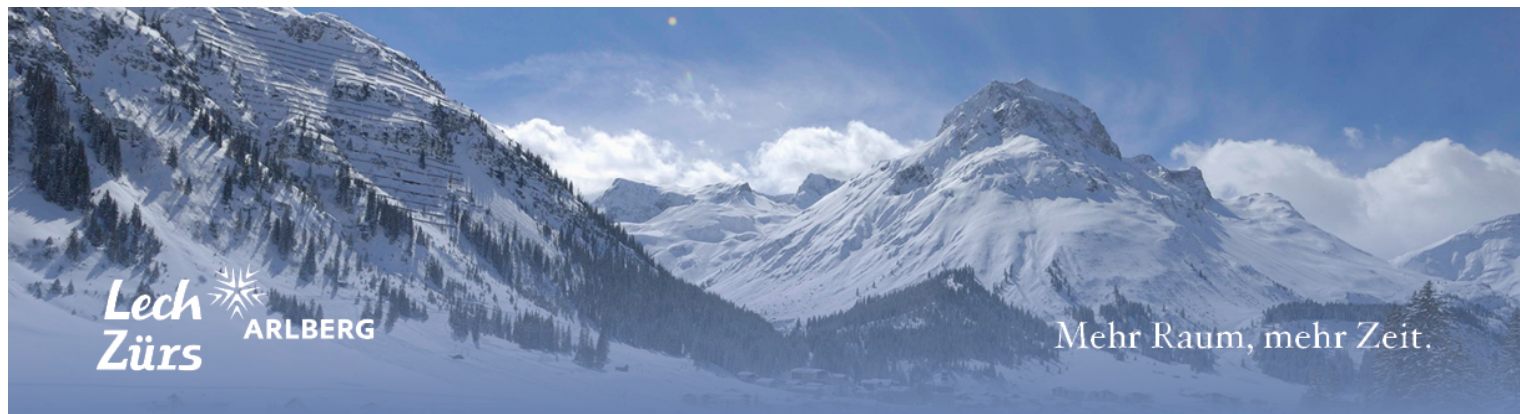
Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

Wo: Goldener Berg

Freitag, 14.11.2025**Gans'l Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof



Veranstaltungen 07.11.2025 - 14.11.2025

Freitag, 14.11.2025

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