

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Freitag, 22.11.2024

#### **Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg**

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.

Wo: Hotel Goldener Berg

#### **CRT - Call-Re-Active mit Tina Pfefferkorn**

Ein Mensch besteht aus rund 200 Zell-Arten und ca. 100 Billionen Zellen. Diese Zellen müssen - wie Arbeiter in einer großen Fabrik - gut zusammenarbeiten. Je besser diese Zusammenarbeit funktioniert, um so stärker ist die Leistungsfähigkeit Ihrer Körperfunktionen. Damit steigt automatisch Ihr Wohlbefinden. Sie sind gesund. Im Laufe der Zeit, im Rahmen unseres täglichen Lebens, können Zell-Funktionen nachhaltig gestört werden. Durch Unfälle etwa oder auch emotionale Schläge wie Verluste. Die Funktion der Zellen in einem gewissen Gebiet nimmt ab, oder die Bereiche werden gänzlich inaktiv. Wir nehmen dieses Abnehmen der Zell-Funktionen als Bewegungseinschränkung, Funktionsstörung oder sogar als Schmerz wahr.

Wo: Hotel Goldener Berg

Dauer: 2 Stunden Privatsession

Kosten: 150,00 € pro Person

Anmeldung: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

#### **Gans'l Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

**08:30 - 09:30 Uhr**

#### **Vinyasa Yoga im Hotel Goldener Berg**

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**10:30 - 11:30 Uhr**

#### **Meditative Fantasiereise**

Preis pro Person: € 15,-

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**17:30 - 18:30 Uhr**

#### **Tantra Hatha Yoga im Hotel Goldener Berg**

Tantra Hatha YOGA im Goldenen Berg. Auch bei Schlechtwetter (Yoga-Atelier)

Täglich um 17:30 - 18:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

**18:00 Uhr**

#### **Happy Afterwork im Tannbergerhof**

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

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Samstag, 23.11.2024

#### **Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg**

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.

Wo: Hotel Goldener Berg

#### **Gans' l Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

**08:30 - 09:30 Uhr**

#### **Vinyasa Yoga im Hotel Goldener Berg**

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**17:30 - 18:30 Uhr**

#### **Tantra Hatha Yoga im Hotel Goldener Berg**

Tantra Hatha YOGA im Goldenen Berg. Auch bei Schlechtwetter (Yoga-Atelier)

Täglich um 17:30 - 18:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

**18:00 Uhr**

#### **Happy Afterwork im Tannbergerhof**

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

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

### Sonntag, 24.11.2024

#### **Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg**

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.

Wo: Hotel Goldener Berg

#### **Gans' l Essen im Tannbergerhof**

Reservierung erbeten unter: T.: +43 5583 2202

Wo: Tannbergerhof

**08:30 - 09:30 Uhr**

#### **Vinyasa Yoga im Hotel Goldener Berg**

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**10:30 Uhr**

#### **Breathwork**

Preis pro Person: € 15,-

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Sonntag, 24.11.2024

17:30 - 18:30 Uhr

#### Tantra Hatha Yoga im Hotel Goldener Berg

Tantra Hatha YOGA im Goldenen Berg. Auch bei Schlechtwetter (Yoga-Atelier)  
Täglich um 17:30 - 18:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

18:00 Uhr

#### Happy Afterwork im Tannbergerhof

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

### Montag, 25.11.2024

#### Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.  
Wo: Hotel Goldener Berg

#### Pfeffer, Salz & Rauch

Reservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202  
Wo: Hotel Tannbergerhof

08:30 - 09:30 Uhr

#### Vinyasa Yoga im Hotel Goldener Berg

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

10:30 Uhr

#### Pranayama / Atemmeditation

Uhrzeit: 10:30 Uhr  
Preis: € 15,- pro Person  
Wo: Hotel Goldener Berg  
Bitte mit Voranmeldung am Vortag: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

15:00 - 16:00 Uhr

#### Highest Vision Meditation mit Anja Löhning

Im Urlaub kreierte sich deine "Höchste Vision" aus der Freude und Leichtigkeit heraus. Damit trägt sie auch diese Vorzeichen. Wäre es nicht wunderbar, in dein ideales Leben einzutauchen und etwas davon aus dem Urlaub mit nach Hause zu nehmen?  
Preis: € 40 pPerson  
Mind. 2 Teilnehmer  
Wann: Montag  
Uhrzeit 15:00 Uhr  
Wo: Yogaraum, Hotel Goldener Berg  
Unter Voranmeldung bis spätestens Sonntagabend.  
Einzel-Coaching-Session (60 - 90 Minuten): € 198,-  
Anmeldung: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Montag, 25.11.2024

17:30 - 18:30 Uhr

#### Tantra Hatha Yoga im Hotel Goldener Berg

Tantra Hatha YOGA im Goldenen Berg. Auch bei Schlechtwetter (Yoga-Atelier)  
Täglich um 17:30 - 18:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

18:00 Uhr

#### Happy Afterwork im Tannbergerhof

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

### Dienstag, 26.11.2024

#### Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.  
Wo: Hotel Goldener Berg

#### Pfeffer, Salz & Rauch

Reservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202  
Wo: Hotel Tannbergerhof

08:30 - 09:30 Uhr

#### Morning flow Yoga im Hotel Goldener Berg

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

10:30 Uhr

#### Alpenbaden

Die Kombination aus Yoga und Spaziergang in der unglaublich inspirierende Berglandschaft sorgen für Ruhe, Stille, Erholung und Glück.  
Preis: € 25,- pro Person  
Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43 5583 2205  
Ort: Hotel Goldener Berg, Oberlech

17:00 Uhr

#### Functional Training

Gelenkschonendes Haltung-, Beweglichkeits- und Krafttraining unter Aktivierung der funktionellen Muskelketten.  
10er Block: € 95,-  
Dienstag & Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Trainingsraum Physio Lech, im Sanatorium Dr. Rhomberg

17:30 - 18:30 Uhr

#### Glow & Flow Yoga

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Dienstag, 26.11.2024

18:00 Uhr

#### Happy Afterwork im Tannbergerhof

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

### Mittwoch, 27.11.2024

#### Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.  
Wo: Hotel Goldener Berg

#### Pfeffer, Salz & Rauch

Reservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202  
Wo: Hotel Tannbergerhof

08:30 - 09:30 Uhr

#### Energetic Yang Flow Yoga im Hotel Goldener Berg

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

10:30 - 11:30 Uhr

#### Kristallen Klangschalen Soundbath mit Yoga Nidra

Uhrzeit: 10:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

#### Gentle Yin Flow Yoga

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr  
Preis pro Person: € 15,-  
Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)  
Wo: Hotel Goldener Berg

18:00 Uhr

#### Happy Afterwork im Tannbergerhof

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

### Donnerstag, 28.11.2024

#### Basische Gesundheitswoche im Hotel Goldener Berg

Basische Gesundheitswoche – boosten Sie Ihr Immunsystem vor der Wintersaison noch einmal mit basischem Wohlfühl Food. Gerne auch für zu Hause abholbereit.  
Wo: Hotel Goldener Berg

## Veranstaltungen 22.11.2024 - 28.11.2024

### Donnerstag, 28.11.2024

#### **Pfeffer, Salz & Rauch**

Reservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202

Wo: Hotel Tannbergerhof

**08:30 - 09:30 Uhr**

#### **Rise & Shine Yoga**

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**10:30 Uhr**

#### **Alpenbaden**

Die Kombination aus Yoga und Spaziergang in der unglaublich inspirierende Berglandschaft sorgen für Ruhe, Stille, Erholung und Glück.

Preis: € 25,- pro Person

Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43 5583 2205

Ort: Hotel Goldener Berg, Oberlech

**17:00 Uhr**

#### **Functional Training**

Gelenkschonendes Haltung-, Beweglichkeits- und Krafttraining unter Aktivierung der funktionellen Muskelketten.

10er Block: € 95,-

Dienstag & Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

Wo: Trainingsraum Physio Lech, im Sanatorium Dr. Rhomberg

**17:30 - 18:30 Uhr**

#### **Relaxing Afternoon Yoga**

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr

Preis pro Person: € 15,-

Anmeldung unter: [happy@goldenerberg.at](mailto:happy@goldenerberg.at)

Wo: Hotel Goldener Berg

**18:00 Uhr**

#### **Happy Afterwork im Tannbergerhof**

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

Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Hotel Tannbergerhof

**18:00 Uhr**

#### **Stretch & Relax**

In dieser Einheit zielen wir darauf ab, den Körper zu dehnen, zu entspannen und die Flexibilität zu verbessern. Der Fokus liegt auf Entspannung und Regeneration.

10er Block: € 95,-

Wann: Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Trainingsraum Physio Lech im Sanatorium Dr. Rhomberg