



7 Essenzen gegen den Alltagsstress

Essenz Nr. 1 = enthält die Farbe Rot, die Edelsteine, Bergkristall und Jade, das Aromaöl Rose. Sie kann helfen, mehr Selbstvertrauen und Vertrauen in das Leben allgemein aufzubauen.

Essenz Nr. 2 = enthält die Farbe Orange, die Edelsteine, Karneol und Turmalin, das Aromaöl Orange. Sie kann zu mehr Fröhlichkeit, Ungezwungenheit und Kontaktfreudigkeit verhelfen, aber auch zu mehr Sensibilität und Mitgefühl für andere.

Essenz Nr. 3 = enthält die Farbe Gelb, die Edelsteine, Karneol und Feueropal, das Aromaöl Zitrone. Sie kann die klare Ausrichtung von Denken und Handeln stärken, sodass die eigene Standfestigkeit wächst.

Essenz Nr. 4 = enthält die Farbe Grün, die Edelsteine Aquamarin und Koralle, das Aromaöl Lavendel. Sie kann die Entscheidungs- und Urteilskraft und somit auch Aufrichtigkeit und Standfestigkeit fördern.

Essenz Nr. 5 = enthält die Farbe Blau, die Edelsteine, Citrin und Bernstein, das Aromaöl Melisse. Sie kann den Anwender dabei unterstützen, seine eigenen Stärken zu erkennen, sodass Gefühlstiefe, innere Sicherheit und Ausgeglichenheit zunehmen.

Essenz Nr. 6 = enthält die Farbe Indigo, die Edelsteine, Diamant und Blauer Saphir, das Aromaöl Angelika (Engelwurz). Sie kann den Anwender dabei unterstützen, sich seiner Inspiration und Intuition zu öffnen.

Essenz Nr. 7 = enthält die Farbe Violett, die Edelsteine, Amethyst und Rosenquarz, das Aromaöl Neroli. Sie kann die geistige Wachheit fördern, den Gerechtigkeitsinn und das Urteilsvermögen stärken.



Anspannungs- und Entspannungsprogramm

Bleiben Sie im Einklang mit Körper und Geist.
Dafür bieten wir Ihnen unser Aktiv- und Fithalte-Programm an!



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|---|---|---|---|
|  <p>08.00 – 09.00 Uhr Leichtes Joggen mit anschließendem entspannenden Lauf durch den Morgentau mit Wolfgang</p> | <p>08.30 – 09.30 Uhr BBP (BauchBeinePo) und Stretching mit Thomas.</p> <p>Schon probiert? Faszination Fliegenfischen Was bietet sich im Urlaub mehr an, als an einem schönen Sommertag zur Angelrute zu greifen. Gerne organisieren wir für Sie Ihren persönlichen Guide. Für alle Anfänger organisieren wir auch Fischerkurse. Weitere Infos an der Rezeption.</p> | <p>09.00 Uhr Wanderung zum Peilstein – ca. 900Hm Gehzeit ca. 4 ½ Stunden Sie würden gerne das schöne Ulental erkunden? Wir begleiten Sie und stellen es Ihnen vor. Für wunderschöne Panoramaausblicke im innersten Ulental. Anspruchsvolle Wanderung. Mit Wolfgang. Mindestteilnehmer: 4 Personen Gute Kondition und rutschfeste Schuhe erforderlich!!</p> | <p>10.00 - 10.40 Uhr Aqua Fitness mit Adelheid.</p> <p>11.00 bis 12.00 Uhr Rückengymnastik mit Adelheid. Im Gymnastikraum. Eine Hauptursache für Schmerzen im Rücken ist Bewegungsmangel und/oder zu starke oder einseitige Belastung</p> | <p>10.00 - 10.40 Uhr Aqua Fitness mit Adelheid.</p> <p>11.00 bis 12.00 Uhr Rückengymnastik mit Adelheid.</p>  | <p>08.30 – 09.30 Uhr BBP (BauchBeinePo) und Stretching mit Thomas.</p>  |  <p>08.00 – 09.00 Uhr Leichtes Joggen mit anschließendem entspannenden Lauf durch den Morgentau mit Wolfgang</p> |
| <p>Wasser ist Leben Natürliches, reines Wasser ist reich an lebensspendender Energie und das wichtigste Lebensmittel unserer Erde. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, wie Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herzkreislauffunktion und vieles mehr. Wasser ist auch für unser Bewusstsein verantwortlich und macht unsere Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen erst möglich. Und gerade deshalb wollen wir Ihnen im AROSEA Life Balance Hotel überall hochwertiges Wasser bieten. Im gesamten Hotel erhalten Sie kostenlos belebtes Grandewasser, ob im Schwimmbad, im Bad, am Trinkbrunnen oder an der Bar.</p>  | <p>Beautyfarm: Informationsstunde im ROSARIUM</p> <p>Heute um 10.00 Uhr findet im ROSARIUM eine Einführung in unsere Beautybehandlungen und Beautyprodukten mit Jana und Martha statt.</p> <p>Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.</p>  | <p>Labyrinthgarten Kränzel</p> <p>Besuchen Sie doch einmal den Labyrinthgarten in Tschermers. Der Garten ist ein Ort der Freude für alle, die darin wandeln und sich sammeln wollen.</p> <p>TECHNOGYM: Informationsstunde im Fitnessraum</p> <p>Heute um 14.00 Uhr findet im Fitnessraum eine Einführung der Technogym-Geräte mit Martha statt. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.</p> | <p>13.00 Uhr Nordic Walking Mit Adelheid. Nordic Walking fordert den Einsatz des ganzen Körpers. Es werden Bein-, Schulter- und Brustmuskulatur gelockert und die Arme gestärkt. Nordic Walking hilft bei Gelenkproblemen oder Schulter- Rücken- und Hüftprobleme.</p>  | <p>15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr Shiatsu Mit Frau Doris Schwarz. 1 Stunde € 69,00</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Yoga Mit Frau Doris Schwarz. Für mehr Energie, mehr Vitalität und Lebensfreude</p>  | <p>10.30 - 11.30 Uhr Seyromis Informationsstunde mit Wolfgang.</p> <p>Die Gärten von Trauttmansdorff In den Gärten von Schloss Trauttmansdorff erhalten Sie Einblicke in exotisch-mediterrane Landschaften, Ausblicke auf die Bergketten und Meran. Die Gärten ver-sammeln über 80 Garten-welten. 2005 wurde die 12ha große Anlage zum schönsten Garten Italiens gekürt. Die Entdeckungsreise durch die Gärten streift zahlreiche Erlebnissituationen: die spektakuläre Aussichts-plattform des Architekten Matteo Thun, die Voliere mit bunten Papageien, die Grotte mit Multimediashow</p> | <p>Harmonisierung von Körper, Geist und Seele 09.30 Uhr Beratungsstunde mit dem naturheilkundlichen Gesundheitsberater Wolfgang Raffener.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SEYROMIS- • Homöopathie- • Bachblütentherapeut <p>ca. 30 Minuten € 54,00</p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption.</p> |
| | | <p>16.00 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna. Mit Martha. Duft: Edeltanne Wirkung: kräftigend, ausgleichend und belebend</p> | <p>16.00 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna. Mit Martha. Duft: Latschenkiefer Wirkung: erfrischend, stärkend und durchblutungsfördernd</p> | <p>16.00 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna. Mit Martha. Duft: Lemongras Wirkung: stoffwechselaktivierend, und klärend stimmungsaufhellend</p> | <p>16.00 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna. Mit Martha. Duft: Bergmelisse Wirkung: erfrischend, belebend und stärkt Abwehrkräfte</p> | <p>16.00 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna. Mit Martha. Duft: Heublume Wirkung: gegen Muskelschmerzen, kräftigend, krampflösend</p> |

Melden Sie sich bitte am Tag vorher bis 18.00 Uhr für die jeweilige Veranstaltung an.