HOTEL POST BEZAU

by Susanne Kaufmann

Aktivprogramm 29. Juni bis 05. Juli 2020

hotelpostbezau.com

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
04:00 UHR		Morgenerwachen in den Bergen*					
08:00 UHR	Körperanalyse-Waage Qi Gong		Körperanalyse-Waage		Körperanalyse-Waage		
09:00 UHR	Bregenzerwald Walk	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong Healthy Back	Qi Gong	Qi Gong
09:40 UHR					Kräuterwanderung*		
11:00 UHR				Erklärung unserer Hotelphilosophie		Face Yoga	
14:00 UHR		Besuch im Heimatmuseum Farm to table			Besuch im Heimatmuseum	Detox Lab	Juice Lab
15:00 UHR						Yoga	
15:30 UHR	Yoga						
16:00 UHR		Führung durch die Kosmetikproduktion Body Forming	Healthy Back	Bregenzerwald Walk mit Kneippen			Body Forming
17:00 UHR		Deep Relax	Stretching	Deep Relax			Stretching

Wir bitten um Anmeldung jeweils am Vorabend bis 17:00 Uhr an der Hotelrezeption. * Für diese Programmpunkte fällt ein Unkostenbeitrag an.

Das Programm in der Übersicht

Körperanalyse-Waage ◊

Die Waage überwacht die Veränderungen der Körperzusammensetzung - das heisst, das Verhältnis von Fettgewebe und fettfreiem Gewebe. Möglich macht das das sogenannte Bioimpedanz-Verfahren: Ein nicht spürbarer Strom fliesst während der Messung durch den Körper. Da Fett schlechter leitet als Muskelmasse, unterscheidet das Gerät die Widerstände und berechnet so den Körperfettanteil.

Qi Gong △

Qi Gong ist eine uralte traditionelle Form chinesischer Heilgymnastik. Es wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem, kann Stresssymptome reduzieren und aktiviert Körper und Geist im Sinne der Selbstregulierung.

Face Yoga △

Gesichtsyoga ist ein natürliches Lifting, das die Durchblutung anregt. Dadurch lösen sich Verkrampfungen und Schwellungen und Augenringe können vermindert werden. Face Yoga regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Haut bei der Produktion wichtiger Bausteine wie Elastin und Kollagen.

Deep Relax △

Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein Leben ohne Einschränkung. Sanfte Dehnungen stärken die allgemeine Gesundheit und die Körperhaltung. Dies wirkt sich nicht nur auf den Alltag aus sondern führt auch zu einem gesünderen Schlaf.

Healthy Back △

Gezielte Bewegungen gleichen alltägliche, oft einseitige Belastungen aus. Mit dem Training verbessern Sie Ihre körperliche Fitness, kräftigen wichtige Muskelgruppen und stärken Ihren Rücken.

Bregenzerwald Walk □

Walking ist sanfter und weniger anstrengend als Jogging und daher auch für Einsteiger gut geeignet. Die Ausdauer wird gestärkt, der Körper wird gekräftigt, der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht und die Fettverbrennung angeregt.

Yoga △

Bei den Yogaübungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Unsere Yogaklassen werden für Anfänger und Fortgeschrittene empfohlen, Claudia ist unter anderem Svastha Yogatherapeutin und geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

Body Workout △

Das spezielle Training für Bauch, Beine und Po strafft den Körper. Ebenso verhilft es zu einer besseren Körperhaltung.

Stretching △

Regelmäßiges und gezieltes Stretching fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor. Zudem werden die Haltung verbessert, Schmerzen gelindert und Stress abgebaut.

Detox Lab □

Erklärung unserer Detox Cuisine. Was gibt es, und vor allem warum gibt es unser Essen so? Was passiert im Körper und was können Sie selber zur Unterstützung tun? Wie bereiten wir es zu und was können Sie zu Hause umsetzen.

Juice Lab □

Einführung in die Themen Juicing, Smoothies, und Shots. Welche Obst- und Gemüsesorten kann man verwenden? Wie werden sie verarbeitet? Was bewirken die einzelnen Inhaltsstoffe und Zutaten im Körper?

Farm-to-table □

Ein 4000 Quadratmeter großer Garten hebt die Definition von Farm-to-table - von den lokalen Nahrungsmitteln in Bio-Qualität vom Feld direkt auf den Tisch - in eine neue Dimension. Bei einem Rundgang durch die Beete bringt Ihnen unser Detox Koch Jan die Küchenphilosophie näher.

Erklärung unserer Hotel Philosophie □

Sowohl Philosophie und Leitlinien des Hotels als auch die Lebensweise der Mitarbeiter sind seit Generationen vom Bregenzerwald inspiriert. Wir erzählen Ihnen, wie wir unsere Stärken leben und wie sich die Reduktion im Sinne der Nachhaltigkeit auf uns, unsere Gäste und unsere Umwelt auswirkt. Zudem erhalten Sie Anregungen und Tipps für einen entspannten und erholsamen Urlaub.

Kräuterwanderung ⊞

Während der Wanderung durch die blühende Natur zeigt Ihnen Wanderführer Pius die besten Plätze der heimischen Kräuter und gibt Tipps zum richtigen Sammeln. Die Dauer beträgt ca. 2 Stunden.

Führung durch die Kosmetikproduktion ⦿

Bei Ingo Metzler in Egg werden die Produkte der Susanne Kaufmann™ entwickelt und produziert. Erfahren Sie mehr über die Geheimnisse unserer Hautpflegeprodukte und erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre persönliche Hautpflege.

Morgenerwachen in den Bergen ◇

Erleben Sie eine Sonnenaufgangswanderung in unserer wunderschönen Bergwelt. Wanderführer Pius führt Sie zu den schönsten Aussichtsplätzen. Dauer der Wanderung ca. 5 Stunden. Es werden ggf. Fahrgemeinschaften gebildet. Die Kosten belaufen sich auf Euro 5,00 pro Person.

Besuch im Heimatmuseum ◍

Das Heimatmuseum Bezau ist ein typisches Bauernhaus des hinteren Bregenzerwaldes. Auch heute gewährt es aber noch einen guten Einblick in die Wohn- und Lebensverhältnisse in eine Landschaft, die nach wie vor von Holzarchitektur geprägt ist.

TREFFPUNKT △TEE LOUNGE □REZEPTION ○BRUNNEN BEZAU DORFPLATZ ⦿INGO METZLER ◍HEIMATMUSEUM ⊞SEILBAHN BEZAU
◊SUSANNE KAUFMANN SPA REZEPTION ◇ BRUNNEN DORFPLATZ