

# HOTEL POST BEZAU

*by Susanne Kaufmann*

Die folgenden Aktivitäten finden Sie abwechselnd im wöchentlichen Aktivprogramm des Hotel Post Bezaú. Die Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten ist für Hotelgäste kostenlos.

## **Body Forming (Indoor und Outdoor)**

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

## **Bodega Moves**

Das Training kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

## **Better Sleep**

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

## **Stretching**

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

## **Pilates**

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, das auf einzigartige Weise Kraft mit Beweglichkeit verbindet. Mit der lizenzierten Pilates MASTER Trainerin Patricia Lipburger-Rehm erleben Sie verschiedene Arten von Pilates.

## **Yoga**

Mit Yoga Übungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Unsere Yogaklassen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Für den idealen Trainingserfolg geht Yoga-Lehrerin Claudia auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

## **Qi Gong**

Qi Gong ist eine uralte traditionelle Form chinesischer Heilgymnastik. Es wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und kann Stress-Symptome reduzieren. Qi Gong 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.

## **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.

## **Basenpeeling**

Sie bekommen ein Basenpeeling überreicht, mit dem Sie Ihren ganzen Körper sanft einreiben. Anschließend entspannen Sie in unserer Sauna. Die basischen Mineralstoffe eignen sich aufgrund ihrer feinen Konsistenz ideal für ein Peeling. Es regt die Durchblutung an, entfernt abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut angenehm geschmeidig.

## **Saunaaufguss**

Ein Aufguss wirkt entspannend und gesundheitsfördernd. Er inspiriert Körper, Geist und Seele.

Detox-Aufguss: Rosmarin & Zitronengras.

Regenerations-Aufguss: Thymian & Latschenkiefer.

Wohlfühl-Saunaufguss: Lavendel & Melisse.

## **Führung in der Produktionsstätte von Susanne Kaufmann**

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

## **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 unsere großen Beete bringt Ihnen unser Detox Koch Jan die Küchenphilosophie näher.

## **Detox Lab**

Entdecken Sie unsere Detox Cuisine aus einer anderen Perspektive. Was bedeutet diese Art von Küche? Was passiert im Körper und was können Sie selber zur Unterstützung tun? Wie bereiten wir die einzelnen Gerichte zu und was ist wichtig zu beachten? Was können Sie zu Hause umsetzen?

## **Juicing 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?

## **Alpgeschichtenwanderung**

Nach einer kurzen Auffahrt zur Bergstation Baumgarten wandern Sie auf die Alpe Niedere und besichtigen mit Wanderführer Pius eine der ältesten Alp-Sennereien im Bregenzerwald. Die Wanderung beträgt ca. 3 Stunden, davon ca. 2 Stunden reine Gehzeit.

## **Sonnenaufgangswanderung**

Erleben Sie eine Sonnenaufgangswanderung der besondere Art - auf die Sienspitze im Schönenbachertal und genießen Sie einen faszinierend schönen Anblick der ersten wärmenden Sonnenstrahlen. Dauer der Wanderung: ca. 4 Stunden. Gehzeit: ca. 2,5 Stunden. Es werden 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.

## **Fronleichnamsprozession**

Ein jährliches Bekenntnis in der Hostie des gegenwärtigen Herrn. Die Erstkommunikanten in ihren Kutten, die Vereine mit ihren Anzügen, die Frauen in den festlichen Trachten, die vielen Altäre und die an den Häusern am Prozessionsweg angebrachten Fahnen sind alles Zeichen der Wertschätzung für „üsra Herrgott“. Die Prozession macht bei uns Station und Sie können gerne daran teilnehmen.

## **E-Bike-Tour**

Den Berge mit dem Fahrrad so nah wie möglich sein - das war lange Zeit nur für gut Trainierte eine schöne Kombination. Mit dem E-Bike ist das endlich anders: Da werden die Höhenmeter erklommen und der herrliche Bregenzerwald so leichten Fusses erkundet. Die geführte E-Bike-Tour Sport-Trainerin Sandra dauert ca. 3 Stunden. Begrenzte Teilnehmerzahl.

## **Philosophie Hotel Post by Susanne Kaufmann**

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:

### **Pranayama Atmung**

Der Atem unterstützt uns zentriert und gegenwärtig zu sein. Er ist das Bindeglied zwischen unserem physischen, emotionalen und mentalen Körper. Über die Übungen und das Wahrnehmen des natürlichen und entspannten Atems, findet ein Ausgleich und eine Harmonisierung statt.

### **Kräuterwanderung in Bizau**

Während der Wanderung durch die blühende Natur erklärt Kräuterpädagogin Heidi Meusburger die Heilwirkung heimischer Pflanzen. Die Dauer beträgt ca. 2 Stunden.