AT- Settimana Sauna

rilassare | godere | riposare

08.12.2024 - 15.12.2024

Chiudete gli occhi. C'è profumo di legno.
L'acqua evapora sulle pietre calde.
Un calore rilassante con fragranze meravigliose riempie la stanza.
Momenti magici della sauna...
Dopo una splendida giornata trascorsa nella natura, potrete godere di esperienze in sauna con infusi di prima classe –
pura gioia in sauna all'Alpen Tesitin...

at settimana sauna highlights:

domenica

ALLE 19.00 — **Alle ore 19.00, nella hall dell'hotel:** il AT-sauna team vi presenterà il variegato programma della 6a AT settimana sauna durante un buon bicchiere di prosecco.

lunedì

DALLE 09.00 ALLE 14.00 — **Corso freestyle – sventolare correttamente**
Sventolare moderno/classico - Tecniche per tutti i maestri Aufguss interessati con Rob & Jacqueline Keijzer dai Paesi Bassi.

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

martedì

DALLE 09.00 ALLE 14.00 — **Corso freestyle – sventolare correttamente**
Sventolare moderno/classico - Tecniche per tutti i maestri Aufguss interessati con Rob & Jacqueline Keijzer dai Paesi Bassi.

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

mercoledì

ALLE 10.30 — **Rituale ayurvedico** con Jaqueline e Magdalena

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

giovedì

ALLE 10.30 — **"Viking - Banja"** con Rob e Daniel

14.15 - MEZZANOTTE — **La lunga notte della sauna!**
Aufguss straordinari dalle 14.00 alle 24.00.

venerdì

ALLE 14.00 — **Programma di coccole** con Tamara di Bergila

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

ALLE 15.00 — **Programma di coccole** con Tamara di Bergila

sabato

ALLE 10.30 — **„feel – breath – relax"** con Rob.

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

domenica

ALLE 10.30 — **Rituale di purificazione alcalina** nel bagno turco seguito da un percorso sonoro

DALLE 14.15 — Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi

Domenica 08.12.2024

Alle ore 19.00, nella hall dell'hotel: il AT-sauna team vi presenterà il variegato programma della 6a AT settimana sauna durante un buon bicchiere di prosecco.

Lunedì 09.12.2024

09.00 - 14.00: Corso freestyle
Sventolare moderno/classico - Tecniche per tutti i maestri Aufguss interessati con Rob & Jacqueline Keijzer dai Paesi Bassi.

I maestri dell'Aufguss dell'Alto Adige affinano la loro tecnica di sventolare nella sala di movimento. Potrete guardare i professionisti sventolare.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.

Martedì 10.12.2024

09.00 - 14.00: Corso freestyle
Sventolare moderno/classico - Tecniche per tutti i maestri Aufguss interessati con Rob & Jacqueline Keijzer dai Paesi Bassi.

I maestri dell'Aufguss dell'Alto Adige affinano la loro tecnica di sventolare nella sala di movimento. Potrete guardare i professionisti sventolare.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.

Mercoledì 11.12.2024

10.30: Rituale ayurvedico con Jaqueline e Magdalena
La preghiamo di registrarsi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.

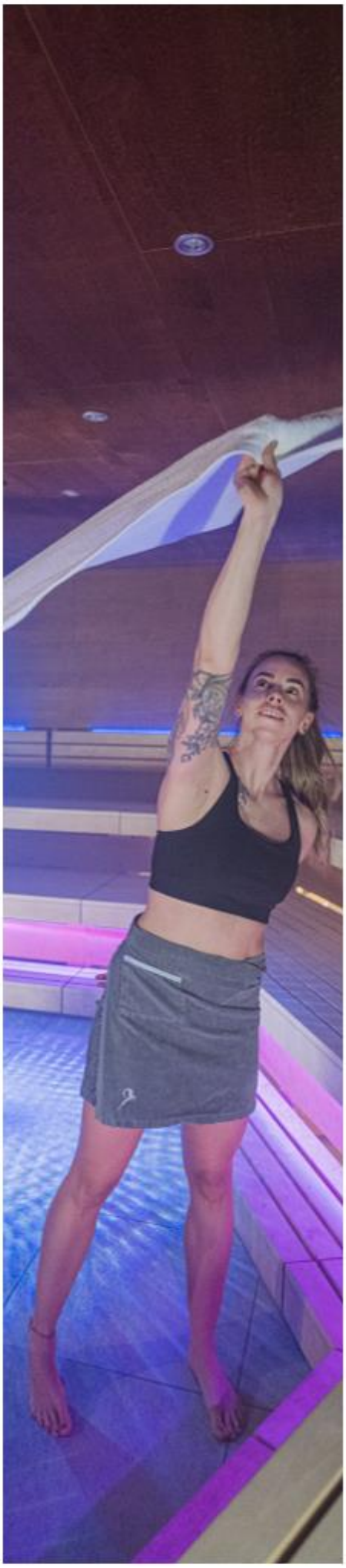
Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.

Giovedì 12.12.2024

10.30: "Viking - Banja" con Rob e Daniel
La preghiamo di registrarsi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.

La lunga notte della sauna!
Aufguss straordinari dalle 14.00 alle 24.00.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.



Venerdì 13.12.2024

14.00 & 15:00: Tamara dell'azienda Bergila vi invita a:

- "Programma di coccole" per il corpo e la mente. Insieme a lei viene prodotto un "roll-on". L'Aroma Roll On è facile da usare: basta applicarlo sul collo, sui polsi, sulla gola o dietro le orecchie e godersi la fragranza rilassante.
- Dimostrazione della distillazione delle erbe
  La preghiamo di registrarsi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.

Sabato 14.12.2024

10.30: „feel – breath – relax" con Rob.
La preghiamo di registrarsi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.

Domenica 15.12.2024

10.30: Rituale di purificazione alcalina nel bagno turco seguito da un percorso sonoro nella sauna panoramica con Karin.
La preghiamo di registrarsi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.

Godetevi gli Aufguss a tema ogni ora a partire dalle 14.15 nella nostra sauna eventi con il team della sauna AT.

Rob & Jacqueline Keijzer
Il tre volte campione del mondo dell'Aufguss di sauna è un istruttore professionista di maestri dell'Aufguss. La sua missione è di sviluppare l'Aufguss ad un livello superiore. Dopo 13 anni come maestro di sauna e istruttore nei Paesi Bassi, Rob ha deciso di diventare un trainer indipendente internazionale e consulente per gli Aufguss di sauna.
Siamo molto felici di dare il benvenuto a Rob con sua moglie Jacqueline - anche Lei maestra dell'Aufguss. Rimarrete stupiti dai tradizionali Aufguss e dagli Aufguss spettacolari che i due artisti e "maestri del loro mestiere" vi offriranno.

L' AT-Sauna-Team
Con tanto entusiasmo e passione, il nostro team di maestri dell'Aufguss vorrebbe progettare e vivere con voi questa meravigliosa settimana di sauna, cari ospiti. Rimanete curiosi!

Magdalena Daniel Axl Maggi Lukas Carmen Karin Julia Markus

Vi auguriamo una settimana di sauna rilassante, emozionante ed esaltante

Famiglia Feichter e il AT Team ♥