

SAUNA SECRETS

Sauna ist mehr als Wärme.

Sie ist Ritual, Begegnung, Entspannung und ein ganz besonderes Erlebnis.

8.–12. November 2026

Patrik Holzknecht nimmt euch mit in die faszinierende Welt der Sauna und zeigt, was hinter einem außergewöhnlichen Aufguss steckt.

Alle Programmpunkte im Überblick. Kurzfristige Änderungen werden vor Ort bekannt gegeben.

SONNTAG, 8. NOVEMBER – ARRIVE

ZEIT	PROGRAMM
16:15	Aufguss Entspannung für den Körper – Wohltat für die Haut (mit Peeling)
17:30	Classic Aufguss Ankommen
ANSCHLIEßEND	get together bei Smoothie & Zitronenwasser in der „Ferdl Stube“ im PRIESTEREGG

MONTAG, 9. NOVEMBER - DISCOVER

ZEIT	PROGRAMM
8:15 – 9:15	Yoga Morning Flow Open your ♥– Leichtigkeit im PRIESTEREGG
11:00 – 12:00	Hot Iron System im mama thresl
15:00	Workshop Sauna Mythos wahr oder Mythos? Why Aufguss? Warum machen wir eigentlich einen Aufguss? in der back box im mama thresl - Dauer ca 45 min
16:15	Aufguss der Sinne im mama thresl
17:30	Aufguss Energy im mama thresl
TIPP	Reserviert euch gleich einen Tisch im mama thresl, die Huwi's Alm hat heute Ruhetag

DIENSTAG, 10. NOVEMBER – EXPERIENCE – DIE SINNE

ZEIT	PROGRAMM
8:00 – 8:30	Morgen Meditation auf den Meditationsbänken Zwischbergen - am PRIESTEREGG
9:00 – 9:35	Aquafitness im Himmelbecken im PRIESTEREGG BAD
13:00 – 14:00	Pilates mit Bällen im Ruheraum im PRIESTEREGG BAD
15:00	Workshop Scent Lab Ätherische Öle & Duft - im PRIESTEREGG BAD - Ferdl Stube

ZEIT	PROGRAMM
16:15	Duftreise: Entspannung pur
17:30	Aufguss Scent Lab

MITTWOCH, 11. NOVEMBER – MASTER THE ART

ZEIT	PROGRAMM
8:15 – 9:15	Yoga Morning Flow im Priesteregg
10:00 – 10:45	„The Art of Waving“ Handtuch-/Wedelworkshop - im mama thresl
15:00	Workshop „The Ritual“ die Dramaturgie eines Aufgusses - im mama thresl
16:15	Guest Aufguss im mama thresl
17:30	Aufguss „Rhytm“ im mama thresl

DONNERSTAG, 12. NOVEMBER – REGULATE – HEAT & RECOVERY

ZEIT	PROGRAMM
7:30 – 8:15	Yoga Morning Flow „Die tanzenden Krieger“ im Priesteregg
8:30	Heat & Cold: heiß trifft kalt Ritual im PRIESTEREGG
14:00 – 14:15	Workshop „The Perfect Sauna Flow“ Sauna, Abkühlung & Ruhe
15:15	Silent Sauna: „Bewusst still werden“ im PRIESTEREGG