01.04. – 07.04.2024
WOCHENPROGRAMM

WILLKOMMEN IM ENGEL
EURE GASTGEBERFAMILIE
MATTERSBERGER / ZIMMERMANN
& DAS GESAMTE ENGEL TEAM

01.04. – 07.04.2024
ACTIVE-PROGRAMM
BY ENGEL

ANGSTLÖSENDE MEDITATION
Wie macht sich deine Angst bei dir bemerkbar?
Wie sieht sie für dich aus?
In deiner angstlösenden Meditation,
erlaubst du dir deine Angst anzunehmen
und zu erleben, mit ihr zu arbeiten
und ganz bei dir anzukommen.

BODYWORKOUT
Ein straffes Workout, dass gezielt
die Muskulatur wieder in Schwung
und Form bringt.

BODY-MIND-SOUL MEDITATION
In einer gemeinsamen Meditation darfst du dich
mit deinem Körper, deinen Gedanken
und deinen Emotionen verbinden.

CHAKRA MEDITATION
In unserer gemeinsamen Chakra Meditation
darfst du für dich die Aktivierung und Heilung
deiner Chakren beobachten, ganz auf dich schauen
und deine Energien wieder aktivieren.

PURE FLEXIBILTY
Durch Dehnübungen verbessern wir
eure Beweglichkeit
und sorgen schließlich dafür, dass schmerzhaft verkürzte
Muskeln sich wieder strecken.

RÜCKEN FLEXIBILITY
In wohltuenden Rückendehnungen mobilisieren
wir die Wirbelsäule, lösen wir Verklebungen
und lassen Anspannung im Rücken los.
Genieße eine wohltuende Stunde für
einen gesunden Rücken.

STRONG CORE
Das Strong Core trägt zur Verbesserung
der Körperstabilität und der Koordination
durch gezieltes Training der Muskulatur
in der zentralen Körperpartie bei.

YIN YOGA INKLUSIVE AROMA
Die Philosophie beschreibt YIN als weibliche, ruhige
und weiche Energie. Wir nehmen uns
in einer wohltuenden YIN Yoga Einheit die Zeit
um zur Ruhe und in Einklang
mit unserem Körper und Geist zu kommen.
Die verwendeten Aromen wirken dabei unterstützend.

YOGA FÜR ALLE
Die Praxis von Yoga bewirkt eine Harmonisierung
von Körper, Geist und Seele.
Yoga führt nachweislich zu einem ruhigeren,
gesünderen und aufmerksameren Lebensstil.

YOGA NIDRA
Man nennt es den „yogischen Schlaf“.
Bei Yoga Nidra gleitest du in einen tief entspannenden
Zustand zwischen wach sein und schlafen.

WICHTIGE INFORMATION
Wir möchten eindringlich darauf hinweisen,
dass alle unsere Veranstaltungen und Angebote
auf eigene Gefahr stattfinden!

Alle unsere Outdoor-Programmpunkte werden bei Regen
in unseren Gymnastikraum verlegt,
bis auf das Yoga für Alle auf unseren Plattformen, dieses
findet bei schlechtem Wetter leider nicht statt.

Vielen Dank für euer Verständnis!

	MO 01.04.2024	DI 02.04.2024	MI 03.04.2024	DO 04.04.2024	FR 05.04.2024	SA 06.04.2024
07:30			**YOGA FÜR ALLE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**YOGA FÜR ALLE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**YOGA FÜR ALLE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**YOGA FÜR ALLE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen
10:00			**PURE FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**PURE FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**PURE FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**PURE FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen
11:00			**YOGA NIDRA** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**BODYWORKOUT** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**BODYWORKOUT** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**YOGA NIDRA** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen
13:00			**YIN YOGA INKLUSIVE AROMA** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**RÜCKEN FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**RÜCKEN FLEXIBILITY** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**YIN YOGA INKLUSIVE AROMA** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen
14:30			**ANGSTLÖSENDE MEDITATION** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**STRONG CORE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**STRONG CORE** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen	**ANGSTLÖSENDE MEDITATION** Treffpunkt: Gymnastikraum Max. 10 Personen

Bitte tragt euch für die Kurse in unsere Listen an der Rezeption ein. Vielen Dank!

Die Kurse dauern ca. 45 Minuten!

01.04. – 07.04.2024
UNSER WANDERPROGRAMM

UNSER WANDER- & TOURENPROGRAMM:
Wir möchten euch unser wunderschönes Tannheimer Tal näherbringen!

Treffpunkt für alle Wanderungen:
10.00 Uhr vor dem Hoteleingang.
Hier findet die Tourenplanung statt.
Ebenso erhaltet ihr alle wichtigen Informationen zur Wanderung.

Ausrüstung: Bitte nehmt den Rucksack aus eurem Hotelzimmer mit und tragt festes Schuhwerk.

Zeitplanung: Die Dauer ist mit ca. ausgeschrieben. Bitte plant genügend Zeit ein. Nur ohne Hast und Zeitdruck wird eine Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Allgemeines: Bitte tragt euch am Vorabend der Wanderung bis spätestens 21:00 Uhr in die Listen an der Rezeption ein. Wetterbedingt kann es zu Programm- und Tourenänderungen kommen.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN
Gemeinsam mit einem Wanderführer der Alpinschule geht es auf eine gemütliche Wandertour durch das Tannheimer Tal.
Unsere Wanderführer kennen sich bestens bei uns aus und zeigen euch die schönsten Ecken unseres Tales.

Familie Mattersberger-Zimmermann wünscht Euch ein wunderschönes Wandererlebnis!

01.04. – 07.04.2024
GAUMENFREUDE
BY ENGEL

Der Garant für exklusive Spezialitäten sowie kreative Kreationen sind unsere Küchenchefs Remo Haußer und Alexander Baumann mit ihrem dynamischen Küchenteam.
Sie kochen am liebsten traditionelle, österreichische Gerichte mit internationalem Touch.

AUSGIEBIGE ZIMMERFÜHRUNG
Gerne möchten wir euch heute eine kleine Auswahl aus unseren verschiedenen Zimmerkategorien zeigen.
Vielleicht geben unsere gemütlichen Doppelzimmer oder unsere himmlischen Suiten eine schöne Idee für den nächsten Aufenthalt.

CASINO ABEND GANZ NACH DEM MOTTO „EIN HAUCH VON LAS VEGAS“ IN DER HOTELHALLE
Wir verwandeln unsere Hotelhalle in ein Casino.
Lasst euch vom Las Vegas Flair mit Black Jack oder Roulette verzaubern.
Unsere professionellen Croupiers freuen sich auf euch!

INFORMATION ÜBER DEN ENGEL´S WELLNESS- & FRIENDSCLUB
Unser Wellnesshotel Engel ist langjähriges Mitglied der renommierten Best Alpine Wellness Hotels Austria.
Gemeinsam bieten wir Euch mit der Wellnessclub-Mitgliedschaft etwas ganz Besonderes an, den Wellness Genusschein mit vielen Vorteilen.
Seit Februar 2023 gibt es zusätzlich den Best Wellness Friendsclub.
Ihr profitiert von Eurer Treue und erhaltet kostbaren Cashback für Euren Urlaub.
Ihr seid neugierig geworden?
Gerne informieren wir Euch über die Mitgliedschaften.

UMBAU NEWS MIT POLDI
Poldi gibt euch einen Ausblick was alles während dem Umbau vom 07. April bis 14. Juni bei uns im Engel ansteht und nimmt Euch mit auf unsere neue Reise.

Bitte tragt euch für die Kurse in unsere Listen an der Rezeption ein. Vielen Dank!

	MO 01.04.2024	DI 02.04.2024	MI 03.04.2024	DO 04.04.2024	FR 05.04.2024	SA 06.04.2024	SO 07.04.2024
10:00	**WANDERUNG MIT DER ALPINSCHULE REUTTE** **Treffpunkt:** vor dem Hoteleingang **Bitte tragt euch bis Montag, 09:00 Uhr in die Liste ein!** **10:15 UHR INFORMATIONEN ZUM UMBAU FRÜHJAHR 2024 MIT POLDI** **Treffpunkt:** in der Hotelhalle	**GEMÜTLICHE WINTERWANDERUNG MIT POLDI** **LEICHT** **Treffpunkt:** vor dem Hoteleingang **Bitte tragt euch bis Montag, 21:00 Uhr in die Liste ein!**		**10:15 UHR INFORMATIONEN ZUM UMBAU FRÜHJAHR 2024 MIT POLDI** **Treffpunkt:** in der Hotelhalle	**WANDERUNG MIT DER ALPINSCHULE REUTTE** **Treffpunkt:** vor dem Hoteleingang **Bitte tragt euch bis Donnerstag, 21:00 Uhr in die Liste ein!**		
	INFOS: * gutes Schuhwerk * DAUER ca. 2 Stunden	**INFOS:** * gutes Schuhwerk * DAUER ca. 2 Stunden			**INFOS:** * gutes Schuhwerk * DAUER ca. 2 Stunden		
			14:00 UHR INFORMATIONEN ÜBER DEN FRIENDS- UND WELLNESSCLUB **Treffpunkt:** Theresienstube	**Ab 18:30 UHR MUSIKALISCHER APÉRO** **AN DER ENGEL`S BAR MIT DEN „PROPELLERS“**		**12:30 UHR AUSGIEBIGE ZIMMERFÜHRUNG** **Treffpunkt:** an der Rezeption.	
18:30	**ENGEL´S 6-GANG WAHLMENÜ**	**ENGEL'S KÜCHENPARTY MIT LIVEMUSIK**	**ENGEL´S 6-GANG WAHLMENÜ**	**ENGEL´S GALADINNER**	**ENGEL´S GOURMETBUFFET**	**ENGEL´S 6-GANG WAHLMENÜ**	
21:00	**MUSIKABEND** **MIT „DIANA VOKALS“**	**ENGEL'S CASINO ABEND** **NACH DEM MOTTO „EIN HAUCH VON LAS VEGAS“**	**MUSIKABEND** **MIT DEM DUO „TAKE TWO“**		**MUSIKABEND** **MIT DER BAND „LIDO“**		

01.04. – 07.04.2024

SAUNIEREN BY ENGEL

Genießt verschiedene Saunaaufgüsse in
unserer Event-Sauna und in unserem Event-Dampfbad
im PURE ORGANIC SPA.

ENGEL'S SAUNA KNIGGE

Unser ADULTS ONLY SPA ist ein textilfreier Bereich.
Bitte betretet die Dampfbäder, Relax- und Abkühlbecken unbekleidet.
Außerhalb sind Bademäntel, Handtücher und Saunakilts erlaubt
und am Buffetbereich erwünscht. Wir bitten euch, euch vor
dem Saunagang abzuduschen und dann „trocken" in die Sauna zu sitzen.
Setzt euch in den Saunen bitte auf ein Handtuch. Die Sauna ist für
die gesamte Zeit des Aufgusses reserviert. Nehmt vor jedem Saunagang
ein wenig Flüssigkeit zu euch und sauniert nie mit leerem Magen.
Nehmt euch Zeit und Muße für das Saunieren und hört auf die Signale
eures Körpers. Geht nach jedem Saunagang ein paar Minuten
an die frische Luft und duscht euch anschließend kalt ab. Wichtig ist,
eine Ruhepause von ca. 20-30 Minuten. Bitte beachtet, dass mitgebrachte
Düfte, Salze, Peelings, Cremes etc. in unseren Saunen nicht verwendet
werden dürfen. Wir wünschen euch eine himmlische Zeit in
unserer Saunalandschaft. Habt ihr Fragen, helfen euch
unsere Saunameister gerne weiter.

AQUA GYM

Ein schonendes und effektives Ganzkörper Workout.

ENTSPANNUNGSREISE

Wir zeigen Euch verschiedene Entspannungstechniken,
damit ihr wieder richtig abschalten können.

GONG-/KLANGSCHALEN MEDITATION

Die Schwingungen des Gongs übertragen sich auf den
Körper. Die unterschiedlichen Frequenzen bewirken eine
zunehmende Entspannung von Geist und Körper.

Bitte tragt euch für die Kurse in unsere Listen an der Rezeption ein. Vielen Dank!

	MO 01.04.2024	DI 02.04.2024	MI 03.04.2024	DO 04.04.2024	FR 05.04.2024	SA 06.04.2024	SO 07.04.2024
11:00	AQUA GYM MIT MATTHIAS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Innenpool Max. 9 Personen	GONG-/ KLANGMEDITATION MIT MARKUS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Raum der Stille im PURE ORGANIC SPA Max. 12 Personen	SAUNA SEMINAR ÄTHERISCHE ÖLE MIT MATTHIAS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Eventsauna im PURE ORGANIC SPA Max. 12 Personen	GONG-/ KLANGMEDITATION MIT MARKUS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Raum der Stille im PURE ORGANIC SPA Max. 12 Personen	AQUA GYM MIT MARKUS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Innenpool Max. 9 Personen	GONG-/ KLANGMEDITATION MIT MARKUS Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt: Raum der Stille im PURE ORGANIC SPA Max. 12 Personen	
13:00				SCHMINKWORKSHOP Dauer ca. 80 Minuten Treffpunkt: PURE Engel SPA. Max. 5 Personen			
14:00	DAMPFZEREMONIE **„OSTER-SPEZIAL“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„ZITRONE-SALBEI“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„HOLUNDER-ZIRBE“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„HONIG-ZIRBE“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„GRAPEFRUIT-ORANGE“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„TROPICAL“** in unserem Event-Dampfbad	
15:00	SAUNAUFGUSS **„COUNTRY“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„HÜTTENGAUDI“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„WE WILL ROCK YOU“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„ROMANTIC MOMENTS“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„ROCKING 60/70s“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„HIMMLISCHES WOCHENENDE“** in unserer Event-Sauna	
16:00	SAUNAUFGUSS **„ITALIEN-OPRA“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„ANGEL“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„ITALIEN“** in unserer Event-Sauna			SAUNAAUFGUSS **„FINNISCH ORIGINAL “** in unserer Event-Sauna	
17:00	SAUNAAUFGUSS **„TRAUMFÄNGER“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„GLETSCHERPRISE“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„AUSZEIT“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„BOLLYWOOD“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„HOLZHACKER“** in unserer Event-Sauna	SAUNAAUFGUSS **„GOODBYE“** in unserer Event-Sauna	
18:00	DAMPFZEREMONIE **„ROMANTIK“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„KRÄUTERMIX“** in unserem Event-Dampfbad	DAMPFZEREMONIE **„EISMINZE“** in unserem Event-Dampfbad			DAMPFZEREMONIE **„DUFTREISE“** in unserem Event-Dampfbad	

Die Saunaaufgüsse und Dampfzeremonien dauern ca. 15-20 Minuten!

Hotel der Engel GmbH
Tannheimer Tal
Dorfstraße 35
6673 Grän, Tirol
Österreich

T +43 (0) 5675 6423
M post@engel-tirol.com
W engel-tirol.com

Member of: