



AT - Settimana Sauna

rilassare | godere | riposare

10.12.2023 - 17.12.2023



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 di sauna con infusi di prima classe - pura gioia in sauna all'Alpen Tesitin...

Domenica 10.12.2023

Alle ore 19.00, nella hall dell'hotel: il AT-sauna team vi presenterà il variegato programma della 5a AT settimana sauna durante un bicchiere di prosecco.

Lunedì 11.12.2023

09.00 - 14.00: Corso freestyle – sventolare correttamente
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 12.12.2023

09.00 - 14.00: Corso freestyle – sventolare correttamente
Sventolare moderno/classico - Tecniche per tutti i maestri Aufguss interessati con Rob e 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 13.12.2023

10.00 - 11.00: "Trattamento del bagno di vapore" con Jaqueline e Mäggie.
Vi chiediamo di iscrivervi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente. Massimo 12 persone.

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 14.12.2023

10.30: "Rituale del cacao" con Magdalena nella nostra sauna panoramica.

Vi chiediamo di iscrivervi alla reception entro le ore 19.00 del giorno precedente.
Massimo 20 persone.

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 fino alle 23.15 nella nostra sauna eventi con **il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer.**

Venerdì 15.12.2023

10.30: Claudia e Andrea di Bergila vi invitano alla giornata della sauna!

- Programma di coccole per le mani con prodotti locali
- Peeling alle erbe nel bagno turco
- fantastici infusi a tema
- Dimostrazione della distillazione delle erbe

Vi chiediamo di registrarvi alla reception entro le 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, Claudia e Andrea.**

Sabato 16.12.2023

10.30: "feel – breath – relax con Rob

Vi chiediamo di iscrivervi 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 17.12.2023

10.30: Rituale di purificazione alcalina nel bagno turco seguito da un percorso sonoro nella sauna panoramica con Karin.

Vi chiediamo di registrarvi alla reception entro le 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 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.

Bergila

Bergila è attivo nella Quarta generazione dal 1912. La famiglia Niederkofler gestisce la propria azienda con passione ed entusiasmo. Noi dell'Alpen Tesitin usiamo gli oli essenziali di Bergila per i nostri Aufguss.

Siamo lieti di accogliere con noi i maestri dell'Aufguss di Bergila, Claudia e Andrea. Oltre a grandi infusi unici, entrambi spiegano e illustrano le loro specialità di erbe, il loro uso e l'ulteriore trasformazione in oli essenziali.



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



Ira



Axl



Maggi



Karin



Julia



Carmen



Lukas

Vi auguriamo una settimana di sauna rilassante, emozionante ed esaltante.

Famiglia Feichter e il team AT ❤️