

# Auszeit für dich im aktiv Sporthotel Pirna | 20.–23.11.2025

Frühbucherrabatt: 50 € Rabatt bei Buchung bis 30.04.2025



Antonia Ludwig ist zert. Natur- und Landschaftsführerin sowie (R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin. Sie lädt Menschen ein, mit Hilfe der Natur und Impulsen zur Selbstreflexion bei sich selbst anzukommen. Aus ihrem eigenen Werdegang heraus weiß sie, dass Wohlbefinden und Gesundheit folgen, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind.



Elisabeth Scholz ist Ernährungswissenschaftlerin und Yogatrainerin, die es liebt, Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern. Sie kombiniert ihr Wissen über Ernährung und Bewegung, um ihre Klienten auf dem Weg zu einem bewussteren Lebensstil zu begleiten.

## 4-Tage-Wohlfühl-Retreat

### beinhalten:

- 3 × Übernachtung  
inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3 × Halbpension (Abendessen)
- 1 × Mittagessen
- Meditation, Yoga-Einheiten und Wanderung lt. Programm
- täglich freie Nutzung der Saunalandschaft mit Finnischer Sauna und Aromasauna, versch. Duschen, Wärmebänke, Ruheraum, Sonnenterrasse und gemütlicher Saunalounge
- täglich freie Nutzung des großzügigen Fitnessbereiches
- Betreuung im Gerätebereich durch erfahrene und speziell ausgebildete Trainer an allen Tagen des Aufenthaltes
- kostenfreie Teilnahme an unserem täglich stattfindenden sportlichen Rahmenprogramm, jede Woche mehr als 15 Fitnesskurse



### zusätzlich in der Kategorie KOMFORT / SUPERIOR

- Bademantel / Handtücher für Ihren Wohlfühlaufenthalt
- Kaffee und Tee-Sortiment auf Ihrem Zimmer

- Classic DZ: 545,- € p. P. bei Doppelbelegung
- Classic DZ: 620,- € p. P. bei Einzelbelegung
- Komfort DZ: 575,- € p. P. bei Doppelbelegung
- Komfort DZ: 650,- € p. P. bei Einzelbelegung
- Verlängerung ab 130,- € p. P. im DZ Classic



Donnerstag, 20.11.2025

*„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“*

*Meister Eckhart*



Ankommen ab 15.00 Uhr.

Du erhältst den detaillierten Ablaufplan für die kommenden Tage.

18.00 Uhr Ankommensmeditation (ca. 15min).

18.30 Uhr Abendessen und Kennenlernen.

Nach dem Abendessen stehen dir die vielfältigen Aktiv-Angebote des Hotels zur Verfügung. Du kannst die Fitnessräume und die Sauna kostenfrei nutzen.

Freitag, 21.11.2025

*„Was immer du tun kannst oder träumst es zu können, fang damit an! Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*



8.00 Uhr Aktiver Start in den Morgen auf dem nahe gelegenen Kohlberg (festes Schuhwerk und „Zwiebellook“ tragen).

Ab 9.00 Uhr erwartet dich ein vitalisierendes Frühstück, damit Du fit und gestärkt durch den Tag kommst.

Von 10.00–11.30 Uhr beschäftigen wir uns mit dem Thema „Gesunder Geist – gesunder Körper,“ in dem es um unsere „Gedankenhygiene“ geht und um unser Nahrungsmittel No. 1: Wasser. Wir bereiten abschließend einen Kräutertee aus losen Kräutern und ionisiertem Aktivwasser zu.

Von 12.00–13.00 Uhr kommen wir ins Spüren und Bewegen.

„Das Allerschönste, was Füße tun können, ist Tanzen.“

13.15 Uhr wartet ein vitalisierendes Mittagessen auf dich.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Du kannst z. B. die schöne Innenstadt von Pirna besuchen oder die Sport- und Saunaräume des Hotels kostenlos nutzen.

Das Abendessen steht 18.30 Uhr für dich bereit.

Von 20.00–21.00 Uhr kannst du den Tag bei einer sanften aber dennoch kräftigenden Yoga- Einheit ausklingen lassen (Yoga-Vorkenntnisse sind nicht nötig).

Samstag, 22.11.2025

*„Es hat einen Grund, dass wir uns der Natur zuwenden, wenn wir nach uns selbst suchen.“*

*unbekannt*



Heute kannst du so in den Tag starten, wie es dir gefällt.

Ab 8.30 Uhr lädt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet ein.

10.00–16.00 Uhr Winterwanderung in der Sächsischen Schweiz.

Einkehr unterwegs (nicht inkl.)

Freizeit zum Aufwärmen / Entspannen in der schönen Saunalandschaft des Hotels.

Das Abendessen steht 18.30 Uhr für dich bereit.

Von 20.00–21.00 Uhr kannst du bei einer Einheit Yin-Yoga entspannen und deinen Körper auf die Nachtruhe vorbereiten.

Sonntag, 23.11.2025

*„Dankbarkeit ist die schönste Blüte, die aus der Seele kommt.“*

*unbekannt*



8.00–9.00 Uhr Abschluss und Ausblick

9.00 Uhr Frühstück

Nach dem Frühstück stehen dir die vielfältigen Aktiv-Angebote des Hotels noch einmal zur Verfügung oder du unternimmst einen Ausflug in die Umgebung (Sächsische Schweiz, Dresden).