

mama thresl en PRIESTEREGG organiseren drie bijzondere themaweken - Nieuwe impulsen rond kou, Ayurveda en de saunacultuur

Het lifestylehotel mama thresl en het exclusieve PRIESTEREGG Premium ECO Resort verspreiden deze herfst alleen maar good vibes. Van 25 oktober tot en met 12 november 2026 nodigen beide accommodaties je voor het eerst uit voor drie verschillende themaweken waarin beweging, herstel en nieuwe belevingen centraal staan. De aftrap wordt 25 oktober gegeven met een week in het teken van kou, ademtechniek, yoga en pilates onder begeleiding van Wim Hof-instructeur Daniel Ruppert. Van 1 tot 8 november staan Ayurveda, mindfulness en holistisch welzijn centraal, met Juliane en Malaika van Spa Motion. Vervolgens neemt neuro-mental trainer Patrik Holzknecht de deelnemers van 8 tot 12 november tijdens de 'Sauna Secrets' mee in de kunst van het opgielingen en verschillende saunarituelen.

De verschillende experts worden hierbij ondersteund door het ervaren team van PRIESTEREGG. De dagelijks wisselende programmaonderdelen zijn inbegrepen voor hotelgasten; alleen Ayurvedische massages worden apart in rekening gebracht. Gasten van mama thresl betalen voor de sauna-opgielingen bij PRIESTEREGG en aansluitend gebruik van PRIESTEREGG BAD 60 euro. Het is de perfecte gelegenheid om iets nieuws uit te proberen, bewust tijd voor jezelf te nemen en de bergen rond Leogang vanuit een ander perspectief te beleven. Reserveren kan via +43 (0) 6583 20 800 of via info@mama-thresl.com. Meer informatie over de evenementen is te vinden via mama-thresl.com/event/herbstspezialwochen/.

Kou, ademtechniek, yoga & pilates van 25 oktober tot 1 november 2026

Stap uit je comfortzone en laad je op met nieuwe energie: samen met Wim Hof-instructeur Daniel Ruppert staat een week lang alles in het teken van de wisselwerking tussen ademhaling, kou en beweging. Tijdens het ijsbaden ervaren deelnemers bewust de kracht van kou, terwijl ademtechniek en mindfulness-oefeningen helpen om het eigen lichaam intenser waar te nemen en tot rust te komen. -vervolg pagina 2-



Yoga bevordert lenigheid en balans, terwijl pilates en functionele training actieve impulsen geven. Herstelgerichte sessies, warmte en bewuste ontspanning zorgen vervolgens voor het nodige tegenwicht. Ook de regio maakt deel uit van het programma: verschillende activiteiten vinden buiten plaats en verbinden lichamelijke activiteit met mentale kracht.

Ayurveda en tijd voor jezelf van 1 tot 8 november 2026

Een week in het teken van de eeuwenoude Indiase gezondheidsleer: samen met Juliane en Malaika van Spa Motion en het therapeutenteam van PRIESTEREGG ontdekken de gasten verschillende facetten van Ayurveda. Een Ayurvedisch ochtendritueel vormt een rustige start van de dag, terwijl speciale sauna-opgietingen, een gezichtsmassage-workshop en een gesprek bij de open haard kennis en praktische inspiratie bieden voor het eigen welzijn. Ook voeding speelt een belangrijke rol: deelnemers krijgen inzicht in de basisprincipes van de Ayurvedische keuken en ontdekken hoe deze kunnen worden afgestemd op individuele behoeften. Body workouts, pilates, yoga en ijsbaden vullen de rustigere activiteiten aan met beweging en een bewuste lichaamservaring. Ayurvedische massages kunnen tegen kosten worden bijgeboekt.

Sauna Secrets van 8 tot 12 november 2026

Wat maakt een goede sauna-opgieting bijzonder en welke rol spelen geuren, warmte en kou bij de sauna-ervaring? Tijdens 'Sauna Secrets' geeft Patrik Holzknicht samen met het PRIESTEREGG-team een kijkje in de wereld van het sauneren. Als neuro-mental trainer met een focus op toepassingen van kou en warmte, mentale ontspanning en herstel leidt hij onder andere professionele saunameesters op. Daarmee brengt hij uitgebreide expertise op het gebied van sauna en bewuste lichaamsbeleving mee. Verschillende opgiettechnieken en saunarituelen vinden plaats in de originele Lapland-rooksauna en de Alpendennenhout-sauna van PRIESTEREGG, evenals in de sauna van mama thresl. Daarbij spelen natuurlijke essences een rol, net als de wisselwerking tussen hitte, ademhaling, afkoeling en herstel. Aanvullend deelt Patrik Holzknicht interessante kennis over warmte en herstel en laat hij verschillende ontspanningstechnieken en rituelen zien die de sauna-ervaring bewust ondersteunen. Voor gasten van PRIESTEREGG zijn de activiteiten inbegrepen. Gasten van mama thresl betalen 60 euro voor deelname aan de sauna-opgietingen in de rooksauna van PRIESTEREGG en het aansluitende gebruik van PRIESTEREGG BAD.

Over mama thresl

Achter lifestylehotel mama thresl in Leogang staan Renate en Huwi Oberlader, die sinds 2009 ook met succes het PRIESTEREGG Premium ECO Resort en Huwi's Alm runnen. Sinds 2014 behoort mama thresl tot de toonaangevende adressen in de Oostenrijkse hotellerie: een hotel dat bewust afstand neemt van traditionele conventies en clichés. Het hotel beschikt over in totaal 51 kamers in massief hout, ingericht in een moderne alpine stijl. Een kleine ontspanningsruimte met Finse sauna zorgt bovendien voor rust. Het hart van mama thresl wordt gevormd door de ruime Island Bar en het open restaurantgedeelte, waar naast coole drankjes ook lekkernijen zoals flammkuchen, burgers en steaks worden geserveerd. In de winter van 2015 creëerde het hotelierspaar bij het bergstation van de Asitzbahn op 2.400 meter hoogte als derde troef het stijlvolle pendant van het hotel: HENDL FISCHEREI - MOUNTAIN CLUB dat alleen in de winter geopend is.

Over PRIESTEREGG Premium ECO Resort

Het PRIESTEREGG Premium ECO Resort ligt op 1.100 meter hoogte, met uitzicht op de Leoganger Steinberge in het Salzburger Land. Achttien individuele chalets en villa's staan garant voor exclusief hotelcomfort met volledige privacy. Naast de exclusieve accommodaties Villa ETANER en de Wilderer Villa in het bos maken ook Villa WOSSA en sinds zomer 2025 zeven Seevilla's met een eigen zwembad deel uit van het aanbod van het bergdorp. Het wellnessaanbod wordt compleet gemaakt door PRIESTEREGG BAD. Hier wachten sauna's, rusteilandjes, massageruimtes en het hele jaar door verwarmde Infinity pool indruk. Daarnaast nodigt een natuurlijk zwembad uit tot een verfrissende duik. De verhoogde yogaplatforms in het bos zorgen eveneens voor maximale ontspanning. Hier verzorgt gastvrouw Renate Oberlader regelmatig yogalessen. 's Avonds is het gezellig in Huwi's Alm, waar culinaire specialiteiten worden geserveerd, waarvan sommige afkomstig zijn uit de eigen landbouw.

Noot voor de redactie:

Lotte Hill-Bolscher / Rosan Wick
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Duitsland
T +49(0)89/189478-76
Hill@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de/nl

Flo Köhler/ Marlene Dertnig-Seitz
mama thresl
Sonnberg 252
5771 Leogang, Oostenrijk
T +43(0) 6583 20 800
info@mama-thresl.com
www.mama-thresl.com