



In Wien zum ganzheitlichen „Glow“ finden Yoga mit Augen zu, Clean Beauty oder Plantforward-Küche – das Almanac Palais Vienna fordert alle Sinne an heraus

München / Wien, 15. Mai 2024 – Wien ist bekannt für seine unzähligen Attraktionen wie die Hofburg, den Stephansdom oder den Prater – ist aber auch für Wellnessliebhaber ein echter Geheimtipp. Wer es sich mal wieder so richtig gut gehen und die Seele baumeln lassen möchte, für den ist das Almanac Palais Vienna genau das Richtige. Ganz gleich, ob kreativ, sportlich oder lieber entspannt, das Designhotel am Stadtring bietet verschiedene Wellbeing Programme und Kurse, die dafür sorgen, dass auch der anspruchsvollste Städtetrip zu Wohlbefinden führt. Weitere Informationen unter www.almanachotels.com/vienna.

Für alle kreativen Köpfe, die Kunst mit Selfcare verbinden wollen, bietet das Almanac Palais Vienna **Art Therapy Sessions**, geleitet von der zertifizierten Kunsttherapeutin Mag. Petra Krasnitzer. Die Workshops fördern den Energiefluss im Körper und helfen, unterschiedlichste Gefühle auf künstlerische Art und Weise auszudrücken. Mit einer Mischung aus Meditation und Kunst wird die Sinneswahrnehmung stimuliert und sorgt für Entspannung. Die Kurse stehen unter verschiedenen Mottos:

- Sonntag, 23. Juni 2024 – „Colour Spa.“ – The Club, 14 bis 18 Uhr
- Sonntag, 29. September 2024 – „About my Higher Self. Where Art meets Spirituality.“ – 14 bis 18 Uhr
- Sonntag, 27. Oktober 2024 – „Creative Imposter Syndrome. How to overcome Imposter Syndrome as a creative person.“ – 14 bis 18 Uhr
- Sonntag, 17. November 2024 – „No ART - without Self-love.“ – 14 bis 18 Uhr
- Sonntag, 8. Dezember 2024 – „Journey to my Basic Trust.“ – 14 bis 18 Uhr

Zu jeder guten Wellbeing Session gehört natürlich auch Yoga und auch hier bietet das Almanac Palais Vienna ein ganz besonderes Zuckerl: Wer sich vollkommen auf seine Sinne konzentrieren möchte, besucht die speziellen „**Yoga with eyes shut**“ Sessions, welche Yoga mit Kunst verbinden. Wie der Name schon sagt, finden die Workshops mit geschlossenen Augen statt und die Teilnehmenden praktizieren

vor einem Kunstwerk Yoga Nidra. Die Yoga Lehrerin Lisa Marie Hofer führt mit ihrer Stimme durch das Gemälde und sorgt so für eine ganz besondere Art des Kunsterlebnisses. Die Introspektion wird durch das Kunstwerk inspiriert und bezieht die Visualisierung mit ein, wodurch das Gemälde zu einem integralen Bestandteil der Meditationsreise wird. Yoga Nidra ist eine alte Meditationstechnik, die als leicht zu lernen gilt: Teilnehmende legen sich auf den Rücken und folgen der Stimme des Lehrers in eine tiefe Entspannungsphase. Abgerundet wird der Abend bei einem Abendessen mit der Künstlerin Mag. Lisa Farkas im Donnersmarkt Restaurant. Die ersten beiden Sessions finden am 25. Juni und 23. Juli 2024 statt.

Das **Clean Beauty Concept** im hauseigenen Spa des Almanac Palais Vienna verspricht ruhige Stunden für alle, die die klassische Form der Entspannung bevorzugen: Die Gua Sha und Gesichtsyoga Workshops sorgen für neue Energie. Das hautbelebende „Viennese Lift & Glow Ritual“ strafft die Gesichtsmuskeln, löst Verspannungen, aktiviert das Lymphsystem, leitet Giftstoffe aus dem Gesicht und entschlackt es durch eine Kombination aus Gua Sha- und Cryo-Massagetechniken, ergänzt durch die nährenden Eigenschaften pflanzlicher Pflegeprodukte. Die nächste Clean Beauty Gua Sha Masterclass findet am 31. Mai 2024 statt.

Wem nach so viel Entspannung und sportlicher Betätigung der Magen knurrt, wird auch kulinarisch im Almanac Palais Vienna verwöhnt. Die alpine **Plantforward Küche** des Designhotels dreht sich um frisches regionales sowie saisonales Gemüse aus den Regionen, inspiriert von den Alpen und den Wiener Wochenmärkten. Ganz gleich, ob es das Konfit vom Sellerie mit Kerbel, Pistazien und Sauce Bearnaise oder das gebrannte Zanderfilet, ein Edelfisch aus Wildfang aus den Salzkammergutseen, wird – hier muss niemand hungrig aufs Zimmer gehen. Gesundes und persönlich serviertes à la carte Frühstück wie beispielsweise das in Österreich traditionelle Grieskoch mit Beerenröster und Bio-Honig gibt es natürlich ebenfalls und gehören zum ganzheitlichen Wellbeing Ansatzes des Hotels.

Abgerundet wird das Wellbeing-Angebot im Almanac Palais Vienna mit einem neuen „**Yoga & Balance**“ **Kurs**, der von Ballett und Pilates inspiriert ist und in den denkmalgeschützten Heritage Rooms von 1870 stattfindet. Das Ganzkörper-Workout kombiniert das Beste aus Yoga, Pilates und Ballett und konzentriert sich dabei auf eine anmutige weibliche Haltung.

Über Almanac Palais Vienna

In der lebenswertesten Stadt der Welt vereint das Almanac Palais Vienna modernes Design mit zeitgenössischer Kunst und historischem Charakter. In den Zimmern und Suiten mit bis zu zwei Schlafzimmern erzählen gedeckte Farben gepaart mit stilvollem Interior die imperiale Geschichte zweier historischer Stadtpalais, die nun zu einem Anwesen verbunden sind. Die Wiener Kaffeekultur bedient das Almanac Palais Vienna mit dem hauseigene Elias Coffee Shop, in dem es neben Barista-Kaffee auch Smoothies, Stadthonig und traditionelle Wiener Backwaren gibt. Cocktailliebhaber sind zudem in der Donnerstmarkt Bar an der richtigen Adresse: Prickelnde Getränke, süße und pikante Snacks und österreichische Weine sorgen für den perfekten Abschluss eines ereignisreichen Wientages. Im Schanigarten vor dem historischen Stadtpalais sitzt man direkt im Herzen der Stadt. Weitere Informationen unter www.almanachotels.com/vienna.

Die Bildrechte liegen bei Almanac Palais Vienna. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Almanac Palais Vienna verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:
Almanac Palais Vienna
Parkring 14-16

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Aline Vitzthum

ALMANAC

P A L A I S V I E N N A

1010 Wien
Österreich
Telefon: +43 1 266 0108
info.vienna@almanachotels.com
www.almanachotels.com/vienna

Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (0) 89 552 797 60
aline@segara.de
www.segara.de