



POST
AM
SEE

Autumn Season 2026

GUEST EXPERIENCES.

Golden leaves. Crisp air. Ein See wie ein Spiegel. Herbst in seiner schönsten Form.

Ein Ort, der inspiriert – besonders im Herbst. In der Post am See warten Guest Experiences aus unseren drei Welten Wellbeing, Culinary und Culture auf dich. Neue Impulse, besondere Begegnungen und frische Perspektiven. Always with a twist.

Unsere Guest Experiences finden im Rahmen eines fixen Wochenprogramms statt. So weißt du schon vorab, was dich an welchem Tag erwartet.

Good to know:

Deine Teilnahme an den Experiences kannst du bereits bei der Reservierung sichern. First come, first serve.

Wellbeing Experiences

Yoga – All Levels

Balance und innere Ruhe finden – in einer wohltuenden Yoga-Stunde, die für alle Erfahrungsstufen geeignet ist. Sanfte Bewegungen, fließende Atemübungen und entspannende Dehnungen bringen Körper und Geist in Einklang. Eine Auszeit, in der Leichtigkeit und neue Energie entstehen.

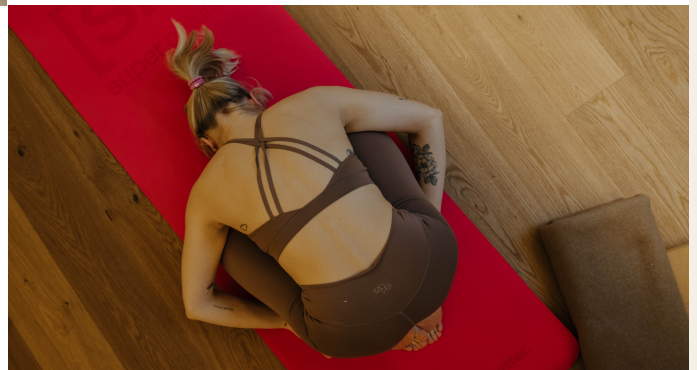


Face Yoga - All Levels

Face Yoga ist eine sanfte Methode zur Aktivierung und Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Durch achtsame Übungen wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur gestärkt und der natürliche Glow der Haut unterstützt. Eine entspannende Praxis, die innere Ruhe mit äußerer Frische verbindet – perfekt für eine erholsame Auszeit.

Yin Yoga - All Levels “Loslassen & Auftanken”

Eine sanfte 75-minütige Praxis zum Ankommen, Durchatmen und Entspannen. Durch das längere Verweilen in den Positionen wird das Bindegewebe gedehnt, Spannungen lösen sich, der Geist wird ruhig. Gerade in den dunkleren Monaten schenkt Yin Yoga neue Energie und ein tiefes Gefühl innerer Balance. Für alle Level geeignet.



Pilates - All Levels

Sanfte, kraftvolle Bewegungen verbinden Körper und Geist und schenken Stabilität. Bewusste Übungen für Körpermitte und Haltung fördern Balance, Energie und innere Ruhe. Eine wohltuende Stunde, die Spannungen löst, Rücken stärkt und Leichtigkeit schenkt – ideal, zentriert und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Breathwork – „Innehalten & Auftanken“

Breathwork ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu sammeln. In dieser Session für alle Erfahrungsstufen lernst du verschiedene Atemtechniken kennen, die helfen, zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu finden und das Immunsystem zu stärken. Die ruhiger werdende Jahreszeit lädt dazu ein, Ballast loszulassen und neue Kraft für die kühle Jahreszeit zu schöpfen.



Wellbeing Experiences



Kakao-Zeremonie

„Loslassen & Wärme schenken“

Eine achtsame Zeremonie mit wärmendem Ritualkakao, die dazu einlädt, innezuhalten, Erlebtes wertzuschätzen und Ballast loszulassen. In einer Atmosphäre von Wärme und Verbundenheit entsteht Raum für innere Klarheit, Dankbarkeit und neue Inspiration – eine wohltuende Auszeit, um gestärkt und mit neuer Energie durch die goldene Jahreszeit zu gehen.

Achtsamer Herbstspaziergang

Ein ruhiger Spaziergang durch die herbstliche Natur, begleitet von einer geführten Meditation und bewussten Atemübungen. Jeder Schritt lädt dazu ein, die Farben, Gerüche und Geräusche des Herbstes mit allen Sinnen wahrzunehmen. Diese achtsame Auszeit stärkt die Verbindung zur Natur, fördert innere Ruhe und bringt frische Energie in den Alltag.



Culinary Experiences

How to Negroni

Lerne von den Besten! Marcus Volsa, Barchef der Belétage, die im Falstaff Barguide 2025 als „Eröffnung des Jahres“ ausgezeichnet wurde, zeigt dir, wie du den perfekten Negroni mit einem festlichen Twist kreierst. Im exklusiven Cocktail-Workshop erfährst du alle Geheimnisse, um deinen Negroni zu einem Highlight jeder Feier zu machen.



How to Kaiserschmarrn

Küchenchef Stefan Griessler weicht in die Kunst des fluffigen Kaiserschmarrns ein – goldbraun gebacken, mit Liebe gewendet und zum Schluss gemeinsam verkostet. Dazu ein Stamplerl Zwetschkenschnaps und Geschichten aus der Küche der Poststube. Ein Erlebnis für alle Sinne – nahbar, charmant und richtig köstlich.



Der Fisch & der Koch

Ein kulinarischer Einblick in die Fischkultur des Traunsees, begleitet von Küchenchef Max Deuker und seinem Team. Wertvolle Tipps zur Kunst des Filetierens und zur Zubereitung von fangfrischem Fisch machen die heimische Kulinarik auf besondere Weise erlebbar. Als Highlight rundet eine kleine Verkostung des Tagesfangs das Geschmackserlebnis ab, direkt aus den Tiefen des Traunsees.



Fische räuchern

Eine echte Salzkammergut-Tradition direkt am Traunsee: Gemeinsam mit unseren Küchenexperten wird die Kunst des Fische räucherns erlebbar – fangfrischer Fisch im Räucherofen, wie seit Generationen praktiziert. Im Anschluss wird die Spezialität gemeinsam genossen. Duft, Knistern und Geschmack vereinen sich zu einem besonderen Erlebnis für alle Sinne – mit Blick auf den Traunstein.

Social Wine Club

Drink wine. Meet people. Have fun. Kein steifes Tasting, keine langen Vorträge. Winzer:innen, ihre Weine, lockere Gespräche. Ganz entspannt! Entdecke neue Lieblingsweine, Rebsorten, regionale Besonderheiten und neue Perspektiven im Glas. Unter der Leitung von Katharina Gnigler, Gault-Millau-„Sommelière des Jahres 2025“, wird jede Verkostung zum genussvollen Erlebnis. Take a sip. Ask your questions.



Cultural Experiences



“Inside Traunkirchen”

Das malerische Traunkirchen entdecken und auf eine einzigartige Tour durch die charmante Ortschaft begleiten. Die Schönheit des Traunsees und die besondere Atmosphäre genießen. Eine unvergessliche Gelegenheit, Traunkirchen neu kennenzulernen.

Führung Wunderkammer

Ein Blick in die Wunder dieser Welt: Die Wunderkammer im Kloster Traunkirchen öffnet ihre Türen für eine besondere Führung mit Markus Wennerhold, Leiter der Staatlichen Bibliothek Passau und Initiator der Sammlung. Außergewöhnliche Fundstücke, überraschende Geschichten und lebendiger Austausch machen diesen Rundgang zu einer inspirierenden Entdeckungsreise voller Staunen und Wissen.



Plattenfahrt

Auf einer traditionellen Platte – einem flachen Holzboot, das seit Jahrhunderten für den Traunsee gebaut wird – öffnet sich ein besonderer Blick auf See und Berge. Begleitet von Hotelchef Wolfgang Gröller wird die Fahrt zu einer lebendigen Zeitreise, gespickt mit persönlichen Anekdoten, Geschichten aus der Region und charmannten Einblicken in das Leben eines Gastgebers am See.

Aquarell-Spaziergang

Ein kreativer Spaziergang, der Natur und Kunst miteinander verbindet. Mit Blick vom Malerwinkel auf die idyllische Johanneskapelle entsteht eine persönliche Aquarellpostkarte – ein besonderer Gruß zum Mitnehmen. Der rund 90-minütige Workshop wird von einer Künstlerin begleitet und ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Zeichnen und Malen werden so zu einem entspannten Erlebnis inmitten der herbstlichen Landschaft.



Nature adventures in the region

Bike-Tour zu den Langbathseen

Wer die Schönheit des Salzkammerguts aktiv erleben möchte, dem empfehlen wir eine Radtour von Traunkirchen zu den Langbathseen und wieder zurück.

Die Route führt zunächst gemütlich entlang des Traunsees nach Ebensee. Von dort geht es auf einer gut ausgebauten Straße stetig bergauf ins idyllische Langbathtal. Die Anstrengung lohnt sich: Der Vordere und der Hintere Langbathsee begeistern mit kristallklarem Wasser, beeindruckender Bergkulisse und einer herrlichen Ruhe – ein perfekter Ort für eine Pause oder ein Picknick. E-Bikes & Mountainbikes können gegen Gebühr direkt im Hotel ausgeliehen werden. Wir empfehlen eine rechtzeitige Reservierung.



Wanderung auf den kleinen & großen Sonnstein

Eine schöne, anspruchsvollere Wanderung direkt ab Traunkirchen führt auf den Kleinen und Großen Sonnstein. Ausgangspunkt ist das Ortszentrum, von wo der markierte Steig zunächst durch Wald und über viele Stufen rasch an Höhe gewinnt. Der Weg teilt sich später: Wer es gemütlicher angehen möchte, erreicht in etwa 1 bis 1,5 Stunden den Kleinen Sonnstein mit der Sonnsteinhütte und traumhaftem Blick über den Traunsee. Für Geübte geht es weiter zum Großen Sonnstein, der mit etwas mehr Kondition und Trittsicherheit eine eindrucksvolle, alpine Erweiterung der Tour bietet.

Other adventures im Salzkammergut

Gmundner Keramik erleben

Die berühmte Gmundner Keramik steht für echte Handwerkskunst aus dem Salzkammergut. In der Manufaktur können Sie den Profis beim Bemalen über die Schulter schauen – oder gleich selbst kreativ werden: Beim „Selbermalen“ gestalten Sie Ihr persönliches Keramikstück. Ideal als Andenken oder Geschenk! Die bemalten Stücke können ca. 3 Wochen nach dem Besuch abgeholt werden oder werden an eine Wunschadresse zugesandt. Ideal auch mit Kindern.

Manufakturführungen finden Montag bis Samstag jeweils um 10.30 & 13.00 Uhr statt. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen unter gmundner.com



Riverwave Ebensee

Riverwave Ebensee ist ein echter Geheimtipp für alle, die Action am Wasser mögen. Inmitten der Natur entsteht hier Europas größte, künstliche Welle auf der Traun, die sich ideal zum Surfen und Stand-Up-Paddling eignet – je nach Wasserstand und Können. Ein eher ungezwungener Spot, an dem oft Locals unterwegs sind und der besonders an warmen Tagen eine lässige Alternative zum klassischen Badeplatz ist.

Buchbar sind Tagestickets mit oder ohne Equipment oder ganze Surfkurse für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Weitere Informationen unter theriverwave.com