

# AKTIVPROGRAMM SOMMER 2024 UNGERADE WOCHE

## MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

### **Atemmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

### 09:30 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## DIENSTAG

07:30 Uhr

### **Guten-Morgen-Walking mit kurzen Atemübungen ca. 30 bis 40 Min.**

Treffpunkt in der Hotelhalle

### 08:50 Uhr **Wanderung zur Rofanspitze [2.259m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-3,5 Stunden, ca. 450 Hm  
Einkehrmöglichkeit beim Berggasthof Rofan bzw,  
Erfurter Hüte. **Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr

### **Klangmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

20:00 – 23:00 Uhr **Abendsauna**

(Außensauna, Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 und 22:00 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

### **Entspannungsreise**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm) bei schönem Wetter im Freien

### 09:30 Uhr **Wanderung zum Zwölferkopf [1.492m] und zur Bärenbadalm [1.460m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit je nach Tour ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:15 Uhr

### **Trommelreise**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

## DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
**Panoramareiches Frühstücksbuffet**  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr

### **Gruppenhypnose „Loslassen“**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

### 09:00 Uhr **Wanderung zur Plumsjochspitze [1.921m] & zur Plumsjochhütte [1.630m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Transfer ins Gerntal zum PP Gernalm  
Gehzeit ca. 4-4,5 Stunden  
Einkehrmöglichkeit  
**Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr

### **Klangmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## SAMSTAG & SONNTAG

*Unser Vitalteam darf heute ausruhen 😊*

*Sie wollen auf eigene Faust losziehen?  
Sehr gerne geben wir Ihnen an der  
Rezeption Tipps zum Erkunden der  
Achensee-Region zu Fuß oder auf  
einem unserer Leih-E-Bikes und -Bikes!*

## SAMSTAG

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für unser Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden.

Wanderstöcke und Rucksäcke leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für die Busfahrten bitte ans Mitnehmen der Gästekarte denken.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und stehen für Fragen und Informationen jederzeit gerne zur Verfügung!

*(Änderungen vorbehalten)*

# AKTIVPROGRAMM SOMMER 2024 GERADE WOCHE

## MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

### **Atemmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

### 08:50 Uhr **Wanderung zur Astenau-Alpe [1.483m] (über die Buchauer Alm retour)**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit; **Trittsicherheit**

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## DIENSTAG

07:30 Uhr

### **Guten-Morgen-Walking mit kurzen Atemübungen ca. 30 bis 40 Min.**

Treffpunkt in der Hotelhalle

### 09:00 Uhr **Wanderung zur Gaisalm [1.267m] und weiter nach Achenkirch**

**(zurück mit dem Schiff oder Bus)**  
Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr

### **Klangmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

20:00 – 23:00 Uhr **Abendsauna**

(Außensauna, Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 und 22:00 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

### **Entspannungsreise**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm) bei schönem Wetter im Freien

### 09:00 Uhr **Wanderung zur Gütenberg-Alm über die Gernalm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 5 - 6 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:15 Uhr

### **Trommelreise**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

## DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
**Panoramareiches Frühstücksbuffet**  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr

### **Gruppenhypnose „Loslassen“**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

### 09:00 Uhr **Wanderung über Tunnelweg und Bärenbadalm zum Weissenbachsattel [1.693m]**

Gehzeit ca. 5 - 6 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr

### **Klangmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum  
(Wellness-Alm)

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

## SAMSTAG & SONNTAG

*Unser Vitalteam darf heute ausruhen 😊*

*Sie wollen auf eigene Faust losziehen?  
Sehr gerne geben wir Ihnen an der  
Rezeption Tipps zum Erkunden der  
Achensee-Region zu Fuß oder auf  
einem unserer Leih-E-Bikes und -Bikes!*

## SAMSTAG

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für unser Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden.

Wanderstöcke und Rucksäcke leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für die Busfahrten bitte ans Mitnehmen der Gästekarte denken.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und stehen für Fragen und Informationen jederzeit gerne zur Verfügung!

*(Änderungen vorbehalten)*