

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2025 UNGERADE WOCHE

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Atemmeditation

Treffpunkt beim Ruheraum in der Wellness-Alm

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Gehzeit ca. 3-4 Stunden

Einkehrmöglichkeit

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Nur bei schönem Wetter (draußen)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

Waldbaden mit Meditation

Treffpunkt in der Hotelhalle

(evtl. witterungsbedingte Alternative)

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 zum Stanser Joch [2.102m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Gehzeit ca. 4-5 Stunden,

Einkehrmöglichkeit; **Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

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 beim Ruheraum in der 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 – 16:30 Uhr

Samatha Meditation

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

DONNERSTAG

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Panoramareiches Frühstücksbuffet

Gehzeit ca. 3-4 Stunden

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Nur bei schönem Wetter (draußen)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr

Gruppenhypnose

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

Waldbaden mit Meditation

Treffpunkt in der Hotelhalle

(evtl. witterungsbedingte Alternative)

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

in der finnischen Außensauna

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt beim Ruheraum in der Wellness-Alm

09:30 Uhr **Wanderung zum Ebner Blick**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Gehzeit ca. 3 Stunden

Trittsicherheit

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

17:00 und 18:00 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

17:00 und 18:00 Uhr

Erlebnisaufguss

in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für unser Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden. *(Beim Yoga bitte bis 20 Uhr am Vorabend)*

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 2025 GERADE WOCHE

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Atemmeditation

Treffpunkt beim Ruheraum in der 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**

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Nur bei schönem Wetter (draußen)

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 beim Ruheraum in der Wellness-Alm

08:50 Uhr **Wanderung zur Dalfaz-Alm [1.693m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Gehzeit ca. 4 Stunden

Einkehrmöglichkeit; **Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

17:00 und 18:00 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 beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

20:00 – 23:00 Uhr **Abendsauna**

(Außensauna, Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 und 22:00 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

17:00 und 18:00 Uhr

Erlebnisaufguss in der finnischen

Außensauna

MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

Entspannungsreise

Treffpunkt beim Ruheraum in der Wellness-Alm

bei schönem Wetter im Freien

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Transfer ins Gerntal zum PP Gernalm

Gehzeit ca. 5-6 Stunden

Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr

Vipassana Meditation

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

DONNERSTAG

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Panoramareiches Frühstücksbuffet

Gehzeit ca. 3-4 Stunden

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Nur bei schönem Wetter (draußen)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr

Gruppenhypnose

Treffpunkt beim Wasserbettenraum

(Kristall-SPA)

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

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für unser Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden. *(Beim Yoga bitte bis 20 Uhr am Vorabend)*

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)