

AKTIVPROGRAMM SOMMER GERADE WOCHE

MONTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **Tristenau – Waldwanderung**

Sinneswanderung – wir hören, sehen, atmen und riechen den Wald. Das Immunsystem wird durch die ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, gestärkt und wir sind ausgeglichener. Die Stresshormone werden abgebaut und die Vitalität steigt! 😊

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr **Yoga**
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

FREITAG

09:00 Uhr **Wanderung** **zur Seebergspitze [2.085m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Bieraufguss**
in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **zur Bärenbaldalm [1.460m]** **und/oder Bärenkopf [1.991m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

20:00 – 23:00 Uhr
Abendsauna (Außensauna,
Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 & 22:00 Uhr **Aufguss**
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **zur Plumsjochhütte [1.630m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr **Yoga**
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

08:40 Uhr **Wanderung zur** **Haidachstellwand [2.192m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 4 Stunden

DONNERSTAG

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

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

15:30 – 16:30 Uhr
Rückenfit
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

für Ihre Abwechslung wechselt unser Wanderprogramm wöchentlich (gerade/ungerade Woche).

Wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend an der Rezeption anzumelden. Bei den Wanderungen ist immer ein Einkehrschwung in den Almen vorgesehen.

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!

AKTIVPROGRAMM SOMMER UNGERADE WOCHE

MONTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **Tristenau – Waldwanderung**

Sinneswanderung – wir hören, sehen, atmen und riechen den Wald. Das Immunsystem wird durch die ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, gestärkt und wir sind ausgeglichener. Die Stresshormone werden abgebaut und die Vitalität steigt! 😊

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr **Yoga**
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

FREITAG

09:00 Uhr **Wanderung zum** **Gramai-Hochleger [1750 m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Bieraufguss**
in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **zur Bärenbaldalm [1.460m]** **und/oder Bärenkopf [1.991m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

20:00 – 23:00 Uhr
Abendsauna (Außensauna,
Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 & 22:00 Uhr **Aufguss**
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

09:00 Uhr **Wanderung** **zur Gais-Alm [1.267m]**

(eventuell mit dem Schiff retour,
Gästekarte nicht vergessen)

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr **Yoga**
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

08:40 Uhr **Wanderung** **zur Astenau-Alm [1.483m]** **(über die Buchauer-Alm retour)**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden

DONNERSTAG

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

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

15:30 – 16:30 Uhr
Rückenfit
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

für Ihre Abwechslung wechselt unser Wanderprogramm wöchentlich (gerade/ungerade Woche).

Wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend an der Rezeption anzumelden. Bei den Wanderungen ist immer ein Einkehrschwung in den Almen vorgesehen.

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!

Krista[ll]
★★★★ SUPERIOR