

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2023

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

17:00 und 18:00 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

07:30 Uhr

Guten-Morgen-Lauf mit kurzen Atemübungen ca. 30 bis 40 Min.

Treffpunkt in der Hotelhalle

08:50 Uhr **Wanderung zur Haidachstellwand [2.192m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3-3,5 Stunde, ca. 481 Hm
Einkehrmöglichkeit beim Berggasthof Rofan bzw,
Erfurter Hüte.

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 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

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)

13:00 – 14:00/14:30 Uhr

Gruppenhypnose „Loslassen“

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

Waldbaden mit Meditation

Treffpunkt in der Hotelhalle

17:00 und 18:00 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 – 16:15 Uhr

Trommelreise

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

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!*

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend 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)