

# AKTIVPROGRAMM WINTER 2022/2023

## MONTAG

08:30 – 09:15 Uhr

### **Klangschale & Meditation**

Sanfter Morgengruß mit  
Klangschale & Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

11:00 Uhr

### **„Schnupper“- Schneeschuhwanderung**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Dauer ca. 2-3 Stunden

### **16:00 – 17:00 Uhr Yin-Yoga für Wirbelsäule und Hüfte**

Sanfter Einsteiger-Flow für mehr Gelenkigkeit im  
Bewegungsapparat

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

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

in der finnischen Außensauna

## DIENSTAG

08:30 – 09:15 Uhr

### **Klangschale & Meditation**

Sanfter Morgengruß mit  
Klangschale & Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

### **10:00 Uhr Schneeschuh- wanderung zur Pletzsch-Alm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Dauer ca. 3-4 Stunden (mit Einkehr)

### **16:00 – 17:00 Uhr Yang-Yin Flow**

Perfekter Tagesausklang für einen entspannten  
Abend, ideal nach einem anstrengenden Tag

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

### **20:00 – 23:00 Uhr Abendsauna**

(Außensauna, Whirlpool und Wellness-Alm)

## MITTWOCH & SONNTAG

Unser Vitalteam darf heute ausruhen 😊

Sie wollen auf eigene Faust losziehen?  
Sehr gerne geben wir Ihnen an der  
Rezeption Tipps für Ausflugsziele und  
zum Erkunden der Achensee-Region zu  
Fuß, mit Schneeschuhen oder auf Skiern.

## DONNERSTAG

08:30 – 09:15 Uhr

### **Klangschale & Meditation**

Sanfter Morgengruß mit  
Klangschale & Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

10:00 Uhr

### **Schneeschuhwanderung Erlebnis durchs Tristenaual**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Dauer ca. 3-4 Stunden (mit Einkehr)

16:00 – 17:00 Uhr

### **Yoga für Nacken & Schulter**

Ein wohltuender Yang Flow für Nacken und  
Schulter mit abschließende Yin-Yoga Asanas  
optimieren den Effekt.

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

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

in der finnischen Außensauna

## FREITAG

08:30 – 09:15 Uhr

### **Klangschale & Meditation**

Sanfter Morgengruß mit  
Klangschale & Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

10:00 Uhr

### **Winterwanderung zur Feil-Alm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Dauer ca. 4-5 Stunden (mit Einkehr)

### **16:00 – 17:00 Uhr Faszienyoga**

Ausgewählte Yoga Asanas mit speziellen  
Bewegungsmuster lockern und dehnen die langen  
Fasziabahnen des Körpers

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

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

in der finnischen Außensauna

## SAMSTAG

08:30 – 09:15 Uhr

### **Klangschale & Meditation**

Sanfter Morgengruß mit  
Klangschale & Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

10:00 Uhr

### **Schneeschuhwanderung zur Falzthurn-Alm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;

Dauer ca. 3-4 Stunden (mit Einkehr)

16:00 – 17:00 Uhr

### **Restoratives Yin-Yoga**

Erholung & Regeneration für Körper und Geist,  
perfekt bei einem SPA-Besuch oder nach einer  
Wanderung.

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum (Wellness-Alm)

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend  
an der Rezeption anzumelden.

Wanderstöcke, Rucksäcke und Schneeschuhe 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)