

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)

17:00 und 18:00 Uhr Erlebnisaufguss

in der finnischen Außensauna

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 Tristenautal

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 Fasziyenoga

Ausgewählte Yoga Asanas mit speziellen
Bewegungsmuster lockern und dehnen die langen
Faszienbahnen 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)

17:00 und 18:00 Uhr Erlebnisaufguss

in der finnischen Außensauna

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)