

# AKTIVPROGRAMM SOMMER 2025 UNGERADE WOCHE

## MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

### **Atemmeditation**

Treffpunkt beim Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA)

### 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 Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA)  
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 [1.372]**

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 Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA)

### 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 Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA)

### 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 Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA)

### 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 Wasserbettenraum  
(Kristall-SPA) 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 [1.372]**

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)*