

AKTIVPROGRAMM WINTER

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Atemmeditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:30 Uhr **Schnupper-
Schneeschuhwanderung**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 2-3 Stunden

15:00 – 16:00/16.30 Uhr

Gruppenhypnose „Loslassen“

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

16:30 & 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

07:30 Uhr

Guten-Morgen-Walking mit kurzen Atemübungen (30-40 Min.)

Treffpunkt in der Hotelhalle

10:00 Uhr **Schneeschuh-
wanderung zur Pletzach-Alm**

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

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 & 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 **Winterwanderung
zur Feil-Alm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit je nach Tour ca. 4-5 Stunden,
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:15 Uhr

Trommelreise

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

DONNERSTAG

10:00 Uhr **Schneeschuhwanderung
durchs Tristenautal**

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

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

15:00 – 16:00 Uhr

Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

16:30 & 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:00 Uhr

Schneeschuhwanderung zur Falzthurn-Alm

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

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

17:00 & 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 für Ausflugsziele und
zum Erkunden der Achensee-Region zu
Fuß, mit Schneeschuhen oder auf Skiern.*

SAMSTAG

17:00 & 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, Schneeschuhe 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)