AKTIVPROGRAMM SOMMER 2026 UNGERADE WOCHE

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr:
Atemmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

09:30 Uhr: **Leichte Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3-4 Stunden
Einkehrmöglichkeit

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Nadine
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr:
Waldbaden mit Meditation mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle
(evtl. witterungsbedingte Alternative)

16:30 u. 17:30 Uhr: **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

07:30 Uhr:
Guten-Morgen-Walking mit kurzen Atemübungen ca. 30 bis 40 Min. mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle

09:00 Uhr: **Wanderung zum Bärenkopf [1.991m]** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 5-6 Stunden,
Einkehrmöglichkeit; Trittsicherheit

15:30 – 16:30 Uhr:
Klangmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

20:00 – 22:15 Uhr: **Abendsauna**
(Die drei Saunen der Wellness-Alm, Außen-Whirlpool, Badeteich, Badesee, Stille Alm, Chat Lounge und alle weiteren Sky Spa Relax-Bereiche sind geöffnet.)

21:00 u. 21:45 Uhr: **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr:
Entspannungsreise mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

09:00 Uhr **Wanderung zur Gütenberg-Alm über die Gernalm**
mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Transfer ins Gerntal zum Parkplatz Gernalm
Gehzeit ca. 5-6 Stunden
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr:
Samatha Meditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

16:30 und 17:30 Uhr: **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

DONNERSTAG

07:30 Uhr: **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372m]** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Panoramareiches Frühstücksbuffet
Gehzeit ca. 3-4 Stunden

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Nadine
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr:
Gruppenhypnose mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr :
Waldbaden mit Meditation mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle
(evtl. witterungsbedingte Alternative)

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr: **Duftmeditation**
mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

09:30 Uhr: **Wanderung zum Ebner Blick** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3 Stunden
Trittsicherheit

15:30 – 16:30 Uhr:
Klangmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

17:00 und 18:00 Uhr:
Erlebnisaufguss
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

17:00 und 18:00 Uhr:
Erlebnisaufguss in der finnischen Außensauna

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 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)

VERWÖHNHOTEL Krista[ll]
★★★★ SUPERIOR
[WELLNESSHOTEL FÜR ERWACHSENE]

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2026 GERADE WOCHE

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr:
Atemmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

08:50 Uhr: **Wanderung zur Astenau-Alpe [1.483m] (über die Buchauer Alm retour)** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3-4 Stunden
Einkehrmöglichkeit; Trittsicherheit

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Nadine
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr:
Waldbaden mit Meditation mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle

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. mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle

09:00 Uhr: **Wanderung zur Gaisalm [1.267m] und weiter nach Achenkirch** mit Thomas **(zurück mit dem Schiff oder Bus)**
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit ca. 3-4 Stunden
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr:
Klangmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

20:00 – 22:15 Uhr **Abendsauna**
(Die drei Saunen der Wellness-Alm, Außen-Whirlpool, Badeteich, Badesee, Stille Alm, Chat Lounge und alle weiteren Sky Spa Relax-Bereiche sind geöffnet.)

21:00 und 21:45 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr
Entspannungsreise mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

09:30 Uhr: **Wanderung zum Zwölferkopf [1.492m] und zur Bärenbadalm [1.460m]** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit je nach Tour ca. 3-4 Stunden
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr
Vipassana Meditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372m]** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle;
Panoramareiches Frühstücksbuffet
Gehzeit ca. 3-4 Stunden

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Nadine
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr
Gruppenhypnose mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr
Waldbaden mit Meditation mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation** mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

08:50 Uhr **Wanderung zum Dalfazer Wasserfall** mit Thomas
Treffpunkt in der Hotelhalle; Gehzeit ca. 3,5 Stunden,

15:30 – 16:30 Uhr
Klangmeditation mit Thomas
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

17:00 und 18:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

17:00 und 18:00 Uhr
Erlebnisaufguss in der finnischen Außensauna

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 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)

VERWÖHNHOTEL Krista[ll]
★★★★ SUPERIOR
[WELLNESSHOTEL FÜR ERWACHSENE]