

# AKTIVPROGRAMM OKT./Nov. 2025

## UNGERADE WOCHE

### **MONTAG**

07:30 – 08:30 Uhr

#### **Atemmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

#### **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**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

#### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle  
(evtl. witterungsbedingte Alternative)

### **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 Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

20:00 – 23:00 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.)

### **MITTWOCH**

07:30 – 08:15 Uhr

#### **Entspannungsreise**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

#### **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 Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

### **DONNERSTAG**

07:30 Uhr **Almfrühstück**

#### **auf der Feilalm [1.372m]**

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

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr

#### **Gruppenhypnose**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

#### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle  
(evtl. witterungsbedingte Alternative)

### **FREITAG**

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

#### **09:30 Uhr Wanderung zum Ebner Blick**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden  
**Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr

#### **Klangmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

### **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!*

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 OKT./NOV. 2025

## GERADE WOCHE

### MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

#### **Atemmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr

#### **Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

### FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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 Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

### 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 Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

20:00 – 23:00 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.)*

### 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!*

### MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

#### **Entspannungsreise**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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 Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

### DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück  
auf der Feilalm [1.372m]**

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

10:30 – 11:30 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

13:30 – 14:30/15:00 Uhr  
**Gruppenhypnose**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:30 – 16:30/16:45 Uhr  
**Waldbaden mit Meditation**

Treffpunkt in der Hotelhalle

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)*

