

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, Badensee, 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

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, Badensee, 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)

09:00 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

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)

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)

