

# 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

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Andrea

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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**

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Andrea

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga** mit Andrea

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

13:10 – 14:10 Uhr:

**Tiefenentspannung** mit Andrea

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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)*

# 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

## 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,

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

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

## 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

## SAMSTAG

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

13:10 – 14:10 Uhr  
**Tiefenentspannung** mit Andrea  
Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

17:00 und 18:00 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

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

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

## 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!

## 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

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)