

AKTIVPROGRAMM WINTER

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Atemmeditation

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

10:30 Uhr **Schnupper-Schneeschuhwanderung**

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

15:00 – 16:00/16.30 Uhr

Gruppenhypnose „Loslassen“

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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 **Schneeschuhwanderung zur Pletzsch-alm**

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 – 22:15 Uhr **Abendsauna**

(Die drei Saunen der Wellness-alm, Außen-Whirlpool, Badeteich, Badese, Stille alm, Chat Lounge und alle weiteren Sky Spa Relax-Bereiche sind geöffnet.)

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

MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

Entspannungsreise

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

Samatha Meditation

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

DONNERSTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Meditation

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

10:00 Uhr **Schneeschuhwanderung durchs Tristenautal**

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

11:00 – 12:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

15:00 – 16:00 Uhr

Vipassana Meditation

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

10:00 Uhr

Schneeschuhwanderung zur Falzthurn-alm

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

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt beim Yoga Loft (Sky Spa 1. OG)

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 unser Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden. *(Beim Yoga bitte bis 20 Uhr am Vorabend)*

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)