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)

14:00 & 15:00 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 **Schneeschuh-wanderung zur Pletzach-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, Badesee, 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)

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