

AKTIVPROGRAMM FRÜHLING

MONTAG

07:30 – 08:30 Uhr

Atemmeditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:00 Uhr **Wanderung zur
Gern-Alm [1.168m]**

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

15:00 – 16:00/16.30 Uhr

Gruppenhypnose „Loslassen“

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

07:30 Uhr

Guten-Morgen-Walking mit kurzen Atemübungen ca. 30 bis 40 Min.

Treffpunkt in der Hotelhalle

10:30 Uhr **Leichte 2-Täler-
Wanderung vom Gerntal
ins Tristenautal**

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

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

20:00 – 23:00 Uhr **Abendsauna**

(Außensauna, Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 und 22:00 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

07:30 – 08:15 Uhr

Entspannungsreise

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm) bei schönem Wetter im Freien

09:30 Uhr **Wanderung
zur Feil-Alm**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit je nach Tour ca. 4-5 Stunden,
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:15 Uhr

Trommelreise

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

DONNERSTAG

10:00 Uhr **Wanderung durchs
Tristenautal**

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

10:00 – 11:00 Uhr: **Yoga**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

15:00 – 16:00 Uhr

Meditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

16:30 und 17:30 Uhr **Erlebnisaufguss**

in der finnischen Außensauna

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr **Duftmeditation**

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

10:00 Uhr **Wanderung zum
Zwölferkopf [1.492m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Gehzeit je nach Tour ca. 3-4 Stunden
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt vor dem Shiatsu-Raum
(Wellness-Alm)

16:30 und 17:30 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.*

SAMSTAG

16:30 und 17:30 Uhr

Erlebnisaufguss

in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

wir bitten Sie, sich für unser Frühlings-Aktivprogramm an der Rezeption anzumelden.

Wanderstöcke und Rucksäcke leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für eventuelle 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)