

## Samstag, 04.05

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Magdalena  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 8:30 Uhr: \*Wanderung von St. Felix zum Gantkofel (1.866m)  
Wir fahren mit dem Auto zum Campenpass (1.518m) und weiter zu einem kleinen Parkplatz im Wald. In ca. 45 Minuten mäßiger Steigung erreichen wir den wunderschönen Felixer Weiher (1.604m).  
Von dort geht es dann zunächst hinunter in einen tiefen Sattel und dann wieder aufsteigend. In ca. 1h 45 ab dem Weiher erreichen wir die Kuppe des aussichtsreichen Gantkofels. Rückweg ist gleich wie Hinweg.  
Strecke: ca. 13,5 km  
Dauer der Wanderung: ca. 4h 30 Min.  
Höhenunterschied: 730m Mittelschwere Wanderung.  
Rückkehr ca 17 Uhr



# AKTIVPROGRAMM

29.04. – 05.05.2024

\*Wir bitten um Anmeldung bis am Vortag um 19:00 Uhr.  
Für die Teilnahme an unseren Yogakursen verrechnen wir 12€ pro Kurs.

Wetterbedingte Änderungen möglich.

### Für die Wanderungen:

Erforderliche Ausrüstung: Rucksack, Trekking- oder Bergschuhe, Regenschutz, Sonnenschutz, Handschuhe und Mütze, evtl. Wanderstöcke. Anfahrt zur Wanderung mit dem eigenen Auto oder unseren E-Autos.  
Verpflegung und Getränke. Die Seilbahnfahrten begleiten die Teilnehmer selbst. Gerne können Sie im Hotel ein Lunchpaket zum Mitnehmen bestellen.  
Anmeldung erforderlich

### GARTEN DER GENÜSSE

Frühstücksbuffet	von 07.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Light Lunch	von 13.00 Uhr bis 14.45 Uhr
Kuchenbuffet	von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Abendessen	von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

## Montag, 29.04

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Anna  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 18:30 Uhr: Aperitif mit Familie Theiner

## Dienstag, 30.04

- 10:00 Uhr: Hofbesichtigung auf dem Bergerhof  
Um 10 Uhr treffen wir uns gemeinsam mit Ingo Theiner an der Hotelrezeption. Anschließend spazieren wir zusammen zum Bergerhof, wo Herr Theiner uns den Hof zeigt.  
*Keine Anmeldung erforderlich.*

## Mittwoch, 01.05

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Anna  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 08:30 Uhr: Aquafitness  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- 10:00 Uhr: Traumreise - Meditation  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- 11:00 Uhr: Stretch and Relax  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- 14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Zirbelkiefer, Lavendel, Basilikum
- 18:00 Uhr: Waldaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Lärche

## Donnerstag, 02.05

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Magdalena  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

- 08:30 Uhr: Aquafitness  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- 10:00 Uhr: Traumreise - Meditation  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- 11:00 Uhr: Stretch and Relax  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- 14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“  
im Bewegungsraum Dauer: ca. 60 Min
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Muskatellersalbei, Basilikum und Bergamotte
- 18:00 Uhr: Kräuteraufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Thymian, Oregano und Rosmarin
- ab 19:30 Uhr: Dessert-Livecooking an der Bar

## Freitag, 03.05

- 03:00 Uhr \*Sonnenaufgangswanderung zu den „Stoanernen Mandln“  
Wir treffen uns um 3 Uhr bei der Rezeption, trinken gemeinsam einen Caffe und starten dann mit dem Auto zum Parkplatz Schermoos. (1.450m) Von dort wandern wir hoch zu den Stoanernen Mandln (ca 1,5-2 h) und geniessen den wunderschönen Anblick des Sonnenaufgangs und den 360° Rundblick auf die umliegenden Berge. (2.000m) Auf dem Rückweg wandern wir über das Möltner Joch. Bitte sehr warm und zwiebelschichtig anziehen. Rückkehr: ca. 09.30 Uhr. Leicht/ mittelschwere Wanderung.  
Höhenunterschied: 450m hoch und 450: hinunter  
Strecke: ca. 10km

