



# KLEINWALSERTAL WANDERN, WINTERFREUDEN & WELLNESS

## FREUEN SIE SICH AUF

- herzliche Gastfreundschaft in der schönen Natur- & Kulturlandschaft der Alpen
- Gipfelerlebnisse, Besuch von Sennalpen & Verkostung von regionalen Spezialitäten
- Wanderungen, Schneevergnügen & Entspannung im Einklang mit der Natur

**IHR ALPENHOTEL** befindet sich in schönster Panoramalage des Schwarzwassertals. Hier finden Sie ideale Voraussetzungen zur Erholung und Entspannung. Das Hotel ist ein kleines, sehr persönlich geführtes Haus, welches mit viel Liebe zum Detail eingerichtet wurde. Zum Wohlfühlangebot gehören ein Hallenbad (10 x 5 m, 30°C), eine klassische Sauna, eine Infrarot-Kabine, ein Dampfbad sowie ein Solarium. Auch können Sie sich mit Massagen und Naturkosmetik verwöhnen lassen. Sie wohnen in einem der 17 Nichtraucher-Doppelzimmer mit Dusche, WC und Balkon.

**Verpflegung:** Zum reichhaltigen Frühstücksbuffet erwarten Sie u.a. hausgemachte Marmelade, selbstgebackenes Brot sowie Produkte aus der Region. Zum Abendessen wird ein 3-Gang-Menü (Suppe, Fleisch bzw. Wild, Fisch oder vegetarische Biokost) mit Salatbuffet angeboten.

**UMGEBUNG & FREIZEITMÖGLICHKEITEN** Das zu Österreich gehörende Kleinwalsertal zählt zu den schönsten Alpenregionen und bietet vielfältige Freizeitmöglichkeiten. Mit der Gästekarte haben Sie freie Fahrt mit dem Bus und zahlreiche Ermäßigungen bei z.B. Bergbahnen, Bauertheatern, Museen etc. Die schönsten Wanderwege beginnen direkt vor der Haustür. Im Winter lockt die Langlaufloipe. Alpinfahrer werden kostenfrei mit dem Bus ins Skigebiet gebracht.

## ✓ UNSERE WANDERPROGRAMME

3 Ganztags-, 2 Halbtagswanderungen sowie Kosten für Gondel- und Sesselliftfahrten im Preis enthalten. Thomas Schneider, ein ortsansässiger Wanderführer und Meditationslehrer begleitet Sie.

## ✓ ERLEBNISWANDERUNGEN: VON ALM ZU ALM

Saisonabhängig lernen Sie die schönsten Almen sowie die Vielfalt der Heilkräuter im Gebirge kennen. Die Verkostung von regionalen Spezialitäten wie Bergkäse und geräuchertem Speck auf den Almen macht diese Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis. Eine gesunde Grundkondition sollte vorhanden sein, keine Wandererfahrung erforderlich.

## ✓ MEDITATIVES WANDERN MIT TIBETANISCHEN ÜBUNGEN

Sie erlernen tibetanische Meditations-, Wahrnehmungs- und Körperübungen, die zum Teil in Wanderungen integriert werden. Die Präsenz der Natur sowie die ausgesuchten Plätze abseits der Wanderwege tragen zur Vertiefung der Übungen bei, helfen Blockaden abzubauen und den Energiefluss im Körper zu erhöhen. Eine gesunde Grundkondition sollte vorhanden sein, keine Wandererfahrung oder Vorkenntnisse erforderlich.

## ✓ BERGWANDERN & STRESSBEWÄLTIGUNG

Auf den schönsten Pfaden erleben Sie bei ausgedehnten Wanderungen Erholung pur. Mit Entspannungsübungen am Wasserfall, Wahrnehmungsübungen, dem bewussten Atmen sowie



täglichen Körperübungen aus Yoga und Eutonie lernen Sie gezielt, Spannungen abzubauen und neuem Stress vorzubeugen. Mittlere Kondition, Wandererfahrung und Trittsicherheit erforderlich.

## ✓ WINTERFREUDEN FÜR ALPINSKIFAHRER & LANGLÄUFER

Planen Sie Ihren Winterspaß nach Lust und Laune. Für Alpin-Skifahrer stehen kilometerlange Skipisten zur Auswahl, für die Langlauf-Liebhaber verschneite Wälder und Bergtäler. Der Alpin-Skikurs umfasst je 4 Std. an 2 Tagen, der Langlaufkurs je 2 Std. an 4 Tagen. Die Fahrtkosten für Lifte und Bergbahnen entrichten Sie vor Ort. Entsprechende Ausrüstung können Sie gegen Gebühr leihen. Es wird bei der örtlichen Skischule zugebucht, Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Kurseinteilung erfolgt gemäß Leistungsniveau vor Ort. Bitte geben Sie Ihren Kurswunsch bei der Buchung mit an.

## 8 TAGE AKTIVURLAUB KLEINWALSERTAL

### Anreise

Grenznah zu Deutschland ist das Kleinwalsertal per Pkw oder Bahn zu erreichen (der Zielbahnhof ist Oberstdorf). Bahnfahrkarte über SKR möglich (s.S. 233).

### Im Preis enthalten

- 7 Nächte im Doppelzimmer
- Halbpension
- Kursprogramm: Wandern, Ski oder Langlauf
- Benutzung von Sauna und Schwimmbad
- Betreuung durch die Kursleitung (beim Kurs)

Es wird eine Kurtaxe von z.Zt. € 2,30 pro Person/Tag erhoben, diese zahlen Sie vor Ort.

### Zuschlag für DZ/Alleinbenutzung:

€ 84,-/Woche

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

	Termine:		Programm:
01	09.01.-16.01.11	•	Winterfreuden
02	30.01.-06.02.11	•	Winterfreuden
03	06.02.-13.02.11	•	Winterfreuden
04	20.03.-27.03.11	•	Winterfreuden
05	19.06.-26.06.11		Von Alm zu Alm
06	10.07.-17.07.11		Bergwandern
07	17.07.-24.07.11		Med. Wandern
08	14.08.-21.08.11		Von Alm zu Alm
09	21.08.-28.08.11		Bergwandern
10	18.09.-25.09.11		Med. Wandern
11	25.09.-02.10.11		Von Alm zu Alm
12	23.10.-30.10.11		Bergwandern
13	11.12.-18.12.11	•	Adventsstille*
01	08.01.-15.01.12	•	Winterfreuden
02	05.02.-12.02.12	•	Winterfreuden
03	04.03.-11.03.12	•	Winterfreuden
04	25.03.-01.04.12	•	Winterfreuden

\* Details unter [www.skr.de](http://www.skr.de) und auf Anfrage

Reisenummer: AT1AKLW (2011), AT2AKLW (2012), An-/Abreise: Sonntag

**Wanderprogramme:** € 680,-  
**Winterfreuden, Adventsstille:** € 695,-

**PREIS (EIGENANREISE)**  
**ab € 680,-**