



## Österreich - Yoga, Feldenkrais und Schneeschuhwandern in der Salzburger Bergwelt

### Wintervergnügen und Wellness deluxe

Den Tag mit Yoga und einem gesunden Frühstücksbuffet beginnen. Danach raus in die schneebedeckte Landschaft und mit Schneeschuhen durch die Winterlandschaft ziehen! Sich danach in der Hotelsauna aufwärmen und eine Feldenkraisstunde genießen oder in den Pool springen. Und abends dann ein 4-Gänge-Menue schlemmen.

Ein modernes Wintermärchen im österreichischen Bilderbuchdorf Filzmoos! Das ausgewählte Viersterne-Hotel Neubergerhof bietet ein entspannendes Wohlfühl-Ambiente. Es liegt einsam und idyllisch am oberen Ortsrand und einige Kilometer außerhalb von Filzmoos. Die kurzen Wege geht frau zu Fuß, die Loipen für Fortgeschrittene beginnen direkt am Hotel. Ein kostenloser Skibus bringt Euch auch an andere Orte.

### Das Wandergebiet

Das auf 1.000 m gelegene Filzmoos im Salzburger Land am Fuße der Bischofsmütze und des Dachsteins ist der ideale Ort für alle, die unberührte Natur mögen. Und die schneesicheren Hoch-Wanderwege am Rossbrand auf 1.600 m Höhe zählen mit einer traumhaften Rundschau zu den Highlights der Region. Wintervergnügen pur, denn auch Rodeln und Langlaufen (direkt ab dem Hotel) sind möglich.

### Der Kurs

Sich mit Feldenkrais und Yoga weich und beweglich machen und dann raus in die winterliche Naturlandschaft gehen! Das Hotel liegt ideal, es kann sogleich losgewandert werden. Diese Winterwanderreise ist eine intensive Begegnung mit der Natur und den Bergen. Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens mit den eigenen Füßen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Unterstützt durch einfache Feldenkrais- und Wahrnehmungsübungen werdet ihr das Gehen nach und nach vereinfachen und Sicherheit und Ausdauer entwickeln.

Offen für alle Bewegungsmöglichkeiten und für jedes Alter soll diese Reise vor allem Vergnügen bereiten. Die Kursleiterin Katja wird mit Bewegungsfolgen aus der Feldenkrais-Methode arbeiten, mit sanften Meridian-Dehnungen und Yoga-

## Intention

### Gesundheit mit allen Sinnen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



## Hotel Neubergerhof

Sonnig und in perfekter Panoramalage liegt das [Hotel Neubergerhof](#), gebaut aus Naturmaterialien und mit großem Wohlfühlkosmos. Der Wellnessbereich ist vom Feinsten: Hallenbad mit Gegenstromanlage und Ruheraum, Panorama-Sauna, Dampfsauna, Solarium (Gebühr), Massageangeboten und Fitnessgeräten. Das Hotel verfügt über freundliche und helle Zimmer (wir haben die einfacheren Standardzimmer), eine Panoramabar mit offenem Kamin, Sonnenterrasse, Leseecke mit Bibliothek, Gästeküche, kostenloses W-LAN, Lift, Trockenraum für Skischuhe, Waschmaschine und Wäschetrockner, Sportshop mit Skiverleih, Gratisverleih von Sportgeräten wie Schneeschuhe, Rodel, Wanderstöcke, Wanderrucksack, Bademantel etc. Alles da.

## Reiseleiterin



### Katja Münker

Katja ist freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin, Choreografin und Bergwanderführerin und lebt in Berlin. Seit 1998 unterrichtet sie im Bereich Bewegung und Tanz und ihr Unterricht ist geprägt von der Freude an Bewegung und der Suche nach Leichtigkeit und Entfaltung. Und das alpine Wandern hat sie bereits vor 25 Jahren begonnen und entdeckt im Gehen und Steigen und in der Intensität der Natur immer wieder ein immenses Glück, das sie mit Euch teilen wird.

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Ankunft

Anreise ab 14 Uhr möglich bzw. Transfer um 17 Uhr ab Bahnhof Bischofshofen

18:00 Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Lounge, anschl. Abendessen mit Katja und Tourenplanung für den nächsten Tag

### 2. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30 - 9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Der erste ca. 2,5 stündige Ausflug - auf Winterwanderwegen verschaffen wir uns einen Eindruck von der verschneiten Bergwelt rund um den Neubergerhof.

Ab 15:00 Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

### 3. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30 - 9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Nach der Ausrüstung mit Schneeschuhen werden wir vom Hotel aus erste Gehversuche über verschneite hügelige Wiesen unternehmen.

Ab 15:00 Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

---

## 4. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30 - 9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Eine weitere Tour mit den Schneeschuhen erwartet Euch heute dort wo guter Schnee liegt.

Ab 15:00 Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

---

## 5. Tag: Zeit für sich

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30-9:30 Frühstück

Tag zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

---

## 6. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30 - 9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Eine weitere Tour mit den Schneeschuhen erwartet Euch heute dort wo guter Schnee liegt.

Ab 15:00 Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

---

## 7. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30 - 9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Ein ca.2,5 stündiger Winterwanderausflug

Ab 15:00 Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 – 18:30 Feldenkrais im Hotel

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Abschiedsbesprechung mit Katja

---

## 8. Tag: Verabschiedung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:15 Yoga + Meditation

8:30-10:00 Frühstück

Verabschiedung, Abreise

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Sammeltransfer am Anreisetag ab Bahnhof Bischofshofen um 17 Uhr

- ▶ 7x Übernachtungen im Viersternehotel Neubergerhof im Komfort-Doppelzimmer zur Alleinnutzung mit Du/WC und Balkon
- ▶ 7x Halbpension im Neubergerhof (Frühstücksbuffet, viergängiges Abendmenue, auch vegetarisch)
- ▶ Nutzung der Wellness-Oase im Neubergerhof, Gratis-Handtücher, Bademantel, Badeschlappen
- ▶ Gratis-Ausleihe: Tagesrucksack
- ▶ Einfache Schneeschuhe
- ▶ Morgendliches Yoga wie ausgeschrieben
- ▶ tägliche Feldenkraisstunde
- ▶ Gemeinsamer Rücktransfer zum Bahnhof Bischofshofen um 10 Uhr (Zugabfahrt 11.05 Uhr)
- ▶ Kurs- und Reiseleiterin

## Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Lawinensuchgerät (für manche Tour Pflicht): ca. 24-34 €/Tag
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
25.01.25	01.02.25	8/12	1.610,- €	0,- €		Katja Münker

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

#### Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

### Programmhinweise

#### Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der

Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

---

## Ausrüstung

FESTE!!! Wanderschuhe knöchelhoch mit gutem Profil

Teleskopstöcke

(Hotel hat nur Schneeschuhe gratis zu verleihen)

Wanderkleidung wintertauglich im Zwiebel-Prinzip, keine dicke Skikleidung, denn beim Gehen schwitzen wir und in Pausen braucht es warme Schichten

Regenkleidung, auch Regenhose

Skiunterwäsche

Handschuhe, Mütze

Tagesrucksack mit gutem Tragesystem und Regenschutz

Sonnenschutz, auch für die Lippen, beides mit hohem Lichtschutzfaktor

Sonnenbrille

Trinkflasche 1l,

ggf. Energieriegel, Nüsse oder Schokolade

Thermoskanne (sie kann morgens beim Frühstück gefüllt werden)

Darüber hinaus alles Weitere für den persönlichen und Reisebedarf

Für Yoga & Feldenkrais bequeme und legere Kleidung (Leggings o.ä.), wärmere Socken

Badeanzug

---

## Preisinformationen

---

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)