Veranstalter dieser Reise:
WomenFairTravel
Reisen für Frauen mit Weltblick

Womenfairtravel GmbH
Crellestr. 19/20
10827 Berlin
030 2000520 30
030 2000520 79
info@womenfairtravel.com

EUROPA: ÖSTERREICH

WANDERREISE MIT FELDENKRAIS UND YOGA IM KLEINWALSERTAL

- Feldenkrais, Yoga und dynamische Bewegung
- Wanderungen in grandioser Berglandschaft
- Naturhotel mit Bio-Zertifikat
- Genuss- und Naturküche mit Produkten aus eigener Herstellung
- Kostenlose Saunalandschaft

Großzügig natürlich. Urlaub für Frauen, die Wert auf besondere Naturorte legen; die gerne schön wohnen und gute Verpflegung lieben. Und sich drinnen und draußen sanft und energetisch bewegen wollen.

Sich mit Feldenkrais und Yoga weich und beweglich machen und dann raus in die bergige Naturlandschaft gehen! Auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein und danach die finnische Saunalandschaft mit dem fantastischen Bergpanorama genießen. So geht aktive Entspannung.

Diese Wanderreise ist eine intensive Begegnung mit der Natur und den Bergen. In der Frische der Alpenwiesen lässt sich die Fülle der Natur erleben und der Geist beleben. Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens mit den eigenen Füßen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wiederkehren.

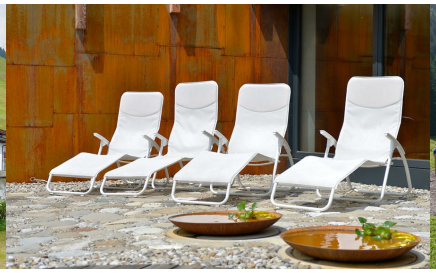
Unterstützt durch einfache Feldenkrais- und Wahrnehmungsübungen werden wir das Gehen nach und nach vereinfachen und Sicherheit und Ausdauer entwickeln. In Momenten der Stille und mit etwas Glück werden wir Murmeltieren, Gämsen, Steinböcken, Adlern und anderen Bergtieren begegnen und dieser besonderen Ruhe in den Bergen lauschen.

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-Übungen. Ruhe und Dynamik. Und noch mehr Dynamik dürft Ihr dann mit Katja draußen in der Natur erleben bei kleineren bis mittleren Wanderungen in der grandiosen Bergwelt des Kleinwalsertals.

Die Unterkunft
Das Naturhotel Lärchenhof liegt an einem der schönsten Aussichtsplätze des Kleinwalsertals auf 1.250 m Höhe, umrahmt von traumhafter Landschaft und Bergen bis 2.600 m. Das Hotel ist eine eindrucksvolle Begegnung mit Baubiologie und Harmonie. Mit natürlichen Materialien wie Holz, Lehm und Stein wurde viel Wohlfühlatmosphäre geschaffen, so dass Körper und Seele wieder in Einklang kommen.

Der Wellnessbereich mit der neuen Saunalandschaft, natürlich auch mit Bio-Sauna, lädt zum Verweilen und Genießen ein. Die herrliche Bergwelt immer vor den Augen lässt es sich wunderbar entspannen und ausruhen. Ob nach dem Wandern oder nach einer Feldenkraisstunde – ein Saunagang ist Energie pur. Und diejenige, die möchte kann zusätzlich bei einer **vitalisierenden Massage** alle Strapazen vergessen.

Besonderen Wert legt das Hotel auf die **köstliche Verpflegung**, teilweise aus eigener Herstellung wie die Marmelade aus frischen sonnengereiften österreichischen Früchten, dem Berg- und Alpenrosenhonig aus der eigenen Imkerei oder dem Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Mehl.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Ankommen und Einstimmen

Anreise ab 14 Uhr im Hotel in Mittelberg/Kleinwalsertal
Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung
16:30 Uhr Begrüßung an der Rezeption mit Katja
17:30 Uhr kleiner Spaziergang durch Mittelberg
18.45 Uhr Abendbrot mit Katja und Tourenplanung für den nächsten Tag

2. Reisetag: 2. Tag: Wanderung über Baad zum oberen Kleinwalsertal

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:30 Uhr Yoga + Meditation
8:45-09:45 Uhr Frühstück
Nach dem Frühstück: Der erste ca. 2,5 stündige Ausflug führt uns auf einem Schleichweg durch den idyllischen Wald oberhalb von Mittelberg und von dort weiter über die Bühlalpe nach Baad. Die oben Aussicht von oben verschafft uns den ersten Eindruck über die benachbarten Dörfer, Gipfel und Seitentäler. Es ist ein anregender Einstieg in das Wandern und bietet unterwegs Einkehrmöglichkeiten in Hofwirtschaften mit regionalen Köstlichkeiten. Von Baad können wir an der Breitach entlang zurück nach Mittelberg wandern.

ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung
17:30 – 18:30 Uhr Feldenkrais im Hotel
18:45 Uhr Abendessen in der Gruppe
20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

Tour-Daten: ca. 3,5h / 9,5km / 350m auf / 350m ab
(kürzere Variante: 2,5h / 5km / 280m auf / 270m ab /ab Baad mit dem Bus zurück)

3. Reisetag: 3. Tag: Wanderung durch das Derra-Tal

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:30 Uhr Yoga + Meditation
8:45 - 9:45 Uhr Frühstück
Nach dem Frühstück: Mit dem Bus fahren wir die kurze Strecke nach Baad und gehen von dort in das wildeste und stillste der Seitentäler. Viel rauschendes Wasser begleitet uns in den Bächen auf unserem Weg durch Wald, über Almen und über die Baumgrenze, nach einigen Höhenmetern immer den Großen Widderstein im Blick. Mit 650m auf und wieder ab ist diese Tour eine ca. 4,5h Runde um den südlichsten Rand des Kleinwalsertals. Ein wunderschönes Bergpanorama empfängt uns heute und mal wieder eine der freundlichen Almhütten mit ihren frischen Milchprodukten, Schleckereien und ihrer Gastfreundlichkeit…

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung
18:30 Uhr Abendessen in der Gruppe
20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

Tour-Daten: 4,5h / 9 km / 570m auf / 570m ab
(kürzere Variante: 2,5 h bis Spitalalpe & zurück nach Baad / 5km / 300m auf / 300m ab)

4. Reisetag: 4. Tag: Über die Stierhofalpe zum Café Alpenwald

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:30 Uhr Yoga + Meditation
8:45 - 9:45 Uhr Frühstück
Nach dem Frühstück: Von Baad aus, wohin wir mit dem Bus fahren, steigen wir heute am Ende des Kleinwalsertals im Dura-Tal auf, um bis üer die Baumgrenze zu gehen. Die ca. 350 m aufwärts werden oben belohnt mit einer wunderschönen Aussicht und einer Rast in der Stierhofalpe. Von dort schlängeln wir uns auf einen etwas sanfter absteigenden Weg zurück nach Baad und schlendern von dort zu einer wohlverdienten Mahlzeit. Diese wird heute gegen 15:00 im Café Alpenwald ein typisches Kässpatzen-Essen sein, da der Lärchenhof seinen Ruhetag hat. Während des Essens wird Katja die Tour für den nächsten Tag besprechen. Nach dieser Stärkung wandern wir gemeinsam zurück nach Mittelberg, wo uns auch am Ruhetag die Sauna erwartet oder ein entspannter freier Nachmittag und Abend.

Anschließend steht optional die Wellnesslandschaft zur Verfügung.
19:00 – 20:00 Uhr Feldenkrais im Hotel

Tour-Daten: 5h / 11km / 540m auf / 570m ab

5. Reisetag: 5- Tag: Wellness- und Entspannungstag

Vor dem Frühstück optional: 8:00 – 9:00 Uhr Yoga + Meditation
9:00 – 10:00 Uhr Frühstück
Nach dem gemeinsamen Frühstück kann ganz im eigenen Rhythmus in den Tag gegangen werden: Heute ist eine Wanderpause. Für alle, die dennoch raus wollen, hat Katja passende Tipps. Für alle, die es gemütlicher wollen, stehen ab 15:00 die Wellnesslandschaft und der Garten zur Verfügung.

17:30 – 18:30 Uhr Feldenkrais
18:45 Uhr Abendessen in der Gruppe
20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

6. Reisetag: 6. Tag: Wanderung zum Walmendinger Horn

8:45 - 9:45 Uhr Frühstück
Nach dem Frühstück: Heute erklimmen wir das Walmendinger Horn, direkt oberhalb von Mittelberg. Zu Beginn machen wir es uns leicht und nehmen den bequemen Sessellift und den Panoramaweg um den Heuberg herum auf die weniger begangene Nordseite des Walmendinger Horns. Von dort geht es über die Walmendinger Alpe dann stetig ansteigend den teils lieblichen, teils gerölligen Weg Richtung Gipfel. Nach einer Verschnaufpause nach den ersten 700 m im Bergrestaurant können wir je nach Lust noch die letzten 40 m bis zum Gipfel steigen…. von dort eröffnet sich uns die ganze Pracht dieser Bergregion und weit darüber hinaus… wir können den Hohen Ifen sehen und weit bis in die Lechtaler Alpen und in nördlicher Richtung die Ebene. Auf dem Rückweg nehmen wir die Bergbahn, die uns knieschonend und sanft ins Dorf zurück gleiten lässt.

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung
17:30 – 18:30 Uhr Feldenkrais im Hotel
18:30 Uhr Abendessen in der Gruppe
20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

Tour-Daten: ca. 3,5h / 5km /550m auf / 40m ab

7. Reisetag: 7. Tag: Tour durch das Schwarzwassertal

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 8:30 Uhr Yoga + Meditation
8:45-9:45 Uhr Frühstück
Nach dem Frühstück: Den entspannenden Abschluss bildet die märchenhafte Wanderung entlang des verschlungenen Schwarzwasserbaches. Mit dem Bus nach Riezlern und von dort Bach-aufwärts gehen wir heute nur leicht ansteigend, um die Muskeln, die Seele und die Sinne aufzutanken im Rauschen des Baches, eingebettet im satten Grün des Waldes und der Wiesen.

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung
17:30 – 18:30 Uhr Feldenkrais im Hotel
18:30 Uhr Abendessen mit Katja und anschließende Abschlußbesprechung

Tour-Daten: ca. 3h / 8,5km / 260m auf / 260m ab

8. Reisetag: 8. Tag: Abreise

7:30-10:00 Frühstück
Verabschiedung

Dieser Wochenplan kann sich wetterbedingt oder aus aktuellen Anlässen leicht verschieben. Immer gibt es mittags Einkehr- oder Selbstversorgungsmöglichkeiten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.10.2025	12.10.2025	✔	1.490 €
04.07.2026	11.07.2026	✔	1.490 €
10.10.2026	17.10.2026	✔	1.490 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen in geteiltem DZ mit Du/WC, Sitzecke, Terrasse, Fön, Telefon, TV
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 7x Abendessen in lokalen Restaurants
- 1 x Käsespätzleessen auf einer Alphütte
- Kräuterteebar am Nachmittag
- Morgendliches Yoga mit Feldenkraisübungen wie ausgeschrieben
- Feldenkraiskurs bei Katja
- Wanderungen laut Programm
- Freie Benutzung der Saunalandschaft: Panorama-Finnsauna, Bio-Sauna, Sole-Dampfsauna, Infrarot-Kabine
- Busbenutzung im Keinwalsertal
- Bergbahnticket: beliebiges Fahren der Bergbahnen und Sessellifte im Kleinwalsertal
- Kurtaxe für Kleinwalsertal (4,40 / Tag)
- Kurs- und Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Mittagessen
- An- und Abreise
- Weitere Mahlzeiten
- Getränke
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- Anreise per Bahn nach Kleinwalsertal
- Der Zielbahnhof ist Oberstdorf im Allgäu. Gute Verbindungen gibt's z.B. ab Hamburg, München, Augsburg, Berlin, Dresden, Hof und Regensburg oder Chemnitz. Taxis warten rund um die Uhr am Bahnhof. Der Bus (Walser Bus) verkehrt zur Hochsaison im 15-Minuten-Takt. Die Fahrt ins Kleinwalsertal dauert ca. 35 Minuten.
- Anreise mit dem Auto nach Kleinwalsertal
- Die meisten Anreisewege treffen in Ulm aufeinander. Am Autobahnkreuz Allgäu nehmt Ihr die Ausfahrt in Richtung Lindau/Kempten. Von dort folgt Ihr der Beschilderung nach Sonthofen in Richtung Oberstdorf und weiter ins Kleinwalsertal.
- Unterkunft Naturhotel Lärchenhof
- Das Naturhotel Lärchenhof liegt in Mittelberg an einem der schönsten Aussichtsplätze des Kleinwalsertals auf 1.250 m Höhe, umrahmt von wunderschöner Landschaft und Bergen bis 2.600 m. Eine eindrucksvolle Begegnung mit Baubiologie und Harmonie - ein Urlaubsdomizil zum Wohlfühlen. Großzügig und natürlich. Die Hotelkategorie Widderstein, die wir gewählt haben, verfügt über Zimmer mit Dusche oder Bad/WC, Pflegeprodukte, Haar-Fön, Schreibtisch, Netzfreischalter, Sat-TV, Telefon, Radio, Balkon oder Terrasse mit herrlicher Aussicht. Der Wellnessbereich schließt ab 19 Uhr.
- Beginn der Reise
- Die Reise startet um 16 Uhr an der Hotelrezeption. Gerne könnt Ihr aber schon ab 14 Uhr Euer Zimmer im Hotel beziehen. Die Kursleiterin Katja wird Euch um ca. 16 Uhr begrüßen und dann schon mit einer kleinen Feldenkraisstunde vor dem Abendessen beginnen. Das Abendessen im Hotel wird um 18.00 Uhr sein. Die Wellnessanlage ist bis 19 Uhr geöffnet und steht Euch so lange zur Verfügung.
- Aurüstungsliste
- Wanderschuhe knöchelhoch mit gutem Profil
- Teleskopstöcke (Verleih in Mittelberg) nach Bedarf
- Wanderhosen lang + kurz
- Regenkleidung
- Tagesrucksack mit gutem Tragesystem
- Sonnenschutz mit hohem Faktor, auch für die Lippen, mit hohem
- Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, Sonnenmütze

- Wanderrucksack für Trinkflasche(n) 1-1,5l, Energieriegel oder Schokolade, Wechselkleidung und persönlicher Bedarf
- ggf 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
- Gebuchte Zimmer im Lärchenhof
- Wir haben für Euch folgende Zimmer gebucht: - Einzelzimmer - große Doppelzimmer (diese müssten geteilt werde oder gegen Aufpreis zur AlleinnutzungDie Zimmer sind ausgestattet mit Du/WC, Sitzecke, Terrasse, Fön, Telefon, TV

Reiseleiter/innen

- Katja Münker
  Katja ist freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin, Lehrerin für Somatisches Yoga, Choreografin und Bergwanderführerin und lebt in Berlin. Seit 1998 unterrichtet sie im Bereich Bewegung und Tanz. Ihr Unterricht ist geprägt von der Freude an Bewegung und der Suche nach Leichtigkeit und Entfaltung. Das alpine Wandern hat sie bereits vor 30 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.

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.
- Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang.Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung.Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.