

EUROPA: ÖSTERREICH

SCHNEESCHUHWANDERN, YOGA UND FELDENKRAIS IN DER SALZBURGER BERGWELT

- > Winterwandern in grandioser Berglandschaft
- > Herzliches Familienhotel mit sehr guter Küche
- > Kostenlose Sauna, Infrarotkabine und Dampfsauna im Haus
- > Ausgebildete und erfahrene Wanderleiterin
- > Kostenloser Skibus

Abseits von Trubel und Hektik stapfen wir mit Schneeschuhen durch die winterliche Naturlandschaft, erfahren Ruhe und Bewegung auf einsamen Pfaden, immer mit Blick auf die beeindruckende Bergwelt des Salzburger Landes.

Den Morgen mit einem gesunden Frühstücksbuffet beginnen. Danach raus in die schneebedeckte Landschaft und mit Schneeschuhen durch die Winterlandschaft ziehen!

Nach der Wanderung warten Sauna und - falls gebucht - eine Massage auf uns und am Abend wird ein leckeres Drei-Gänge-Menü den wunderbaren Wintertag passend abrunden. Ein Wintermärchen im österreichischen Bilderbuchdorf Filzmoos!

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 ist der Einstieg in die Loipe) sind individuell möglich. Die Tür aufmachen und dann raus in die winterliche Naturlandschaft gehen! 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 wiederkehren.

Wanderniveau

Schneeschuhwandern ist dem Gehen sehr verwandt. Die Schneeschuhe ermöglichen das Gehen

im Schnee auch abseits von Wegen. Sie verhindern das tiefe Einsinken, dennoch ist es eine anstrengendere Fortbewegungsart, als auf den geräumten Winter-Wanderwegen. Aber das Erlebnis ist wundervoll. Ihr solltet Wandererfahrung und eine gute Kondition mitbringen, um die Länge der 3-4,5h stündigen Tagesrouten und auch das Auf- und Abgehen gut bewältigen zu können.

Der Kurs

Sich mit Yoga am Morgen weich und beweglich machen und dann raus in die winterliche Naturlandschaft gehen!

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.

Gasthof Krahlehenhof

Der [Krahlehenhof](#) in Filzmoos ist ein echter Familienbetrieb – geführt mit viel Herz, Erfahrung und persönlichem Engagement. Seit 1978 sorgt die Familie Kirchgasser dafür, dass sich Gäst:innen rundum wohlfühlen. Am ruhigen Ortsrand gelegen, bietet der Gasthof einen idealen Rückzugsort in den Salzburger Bergen - und für uns einen guten Ausgangspunkt für unsere Wanderungen. Ob beim gemütlichen Essen mit regionalen Spezialitäten oder beim Entspannen in der hauseigenen Sauna – hier können wir uns ganzheitlich erholen und auftanken.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 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. Reisetag: 2. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Nach dem Frühstück: Der erste ca. 2,5-stündige Ausflug auf Winterwanderwegen verschafft uns einen Eindruck von der verschneiten Bergwelt rund um das Bergdorf Filzmoos.

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen mit der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

3. Reisetag: 3. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Nach der Ausrüstung mit Schneeschuhen werden wir erste Gehversuche über verschneite hügelige Wiesen unternehmen.

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

4. Reisetag: 4. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

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

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe

5. Reisetag: 5. Tag: Zeit für sich

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Tag zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

6. Reisetag: 6. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

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

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen mit der Gruppe

7. Reisetag: 7. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

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

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen mit der Gruppe

20:00 Tour Abschiedsbesprechung mit Katja

8. Reisetag: 8. Tag: Verabschiedung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Verabschiedung, Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.01.2026	31.01.2026	X	1.490 €

Reise ist im Einzelzimmer ausgeschrieben

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 1 x Sammeltransfer am Anreisetag ab Bahnhof Bischofshofen um 17 Uhr
- > 7x Übernachtungen im Gasthof Krahlehenhof im Einzelzimmer
- > 7x Halbpension mit großem Frühstücksbuffet / 3-gängiges Abendmenü (Suppe, Vorspeise und Dessert vom Buffet)
- > Morgendliches Yoga mit Feldenkraisübungen wie ausgeschrieben
- > 5 x geführte Winter- und Schneeschuhwanderungen
- > Nutzung der Sauna
- > 1 x Sammeltransfer am Abreisetag zum Bahnhof Bischofshofen um 10 Uhr
- > Kurs- und Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Ausleihe für Schneeschuhe und Stöcke
- > Lawinensuchgerät (für manche Tour Pflicht): ca. 24-34 €/Tag
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
- > Ortsübliche Kurtaxe (35 €)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

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

- > Ausrüstung
- > -FESTE!!! Wanderschuhe knöchelhoch mit gutem Profil -Teleskopstöcke -Schneeschuhe (falls vorhanden)-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)-Für Yoga & Feldenkrais bequeme und legere Kleidung (Leggings o.ä.), wärmere Socken -BadeanzugDarüber hinaus alles Weitere für den persönlichen und Reisebedarf

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

- > 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.
- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von WomenFairTravel.
- > Anzahlung: spätestens 14 Tage nach Erhalt der Reiserechnung (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 21 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises).
- > Rücktritt: jederzeit vor Reisebeginn möglich. Es gelten unsere Rücktrittsbedingungen gemäß AGB
- > 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.

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