



EUROPA: ÖSTERREICH

## SCHNEESCHUHWANDERN, YOGA UND FELDENKRAIS IN DER SALZBURGER BERGWELT

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-Übungen. Ruhe und Dynamik

### **Hotel Neuburgerhof**

Sonnig und in perfekter Panoramalage liegt das [Hotel Neuburgerhof](#), gebaut aus Naturmaterialien und mit großem Wohlfühlkosmos. Der Wellnessbereich ist vom Feinsten: Hallenbad mit Gegenströmung 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.



## **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 – 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 Neuburgerhof.

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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 8. Tag: Verabschiedung

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

8:30-10:00 Frühstück

Verabschiedung, Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.01.2025	01.02.2025	X	1.610 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Sammeltransfer am Anreisetag ab Bahnhof Bischofshofen um 17 Uhr
- > 7x Übernachtungen im Viersternehotel Neuburgerhof im Komfort-Doppelzimmer zur Alleinnutzung mit Du/WC und Balkon
- > 7x Halbpension im Neuburgerhof (Frühstücksbuffet, viergängiges Abendmenue, auch vegetarisch)
- > Nutzung der Wellness-Oase im Neuburgerhof, 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

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

## 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 (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

### Reiseleiter/innen

- > Katja Münker  
Katja ist freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin und -Assistenztrainerin, Choreografin und Bergwanderführerin und lebt in Berlin. Seit 1998 unterrichtet sie im Bereich Bewegung und Tanz. Ihr Unterricht ist geprägt von Freude und Entfaltung in Bewegung und der Entwicklung von Leichtigkeit und Bewusstheit. Mit dem 'Environmental Somatics Training' leitet sie eine Fortbildung, die Körper-Wahrnehmungsmethoden in der Natur und in städtischer Umgebung anwendet. Das alpine Wandern hat sie vor 35 Jahren als Passion für sich entdeckt. Im Gehen und Steigen und in der Intensität der Natur findet sie immer wieder ein immenses Glück, das sie mit Euch teilen wird. [www.movement-muenker.de](http://www.movement-muenker.de)

### Generelle Hinweise

- > 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.
- >
- > 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.

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