

EUROPA: DEUTSCHLAND

GESUNDHEITSWANDERN IM CHIEMGAU

- > Panoramablick vom Hochfelln
- > Achtsamkeit im Märchenwald
- > Rundwanderung zum Frillensee und Steineralm
- > Tagesausflug nach Salzburg
- > Wasserwanderung zur Weißbachschlucht
- > Abschiedsabend auf der Brandleralm

Gesundheitswandern: Das ist Wandern für alle plus Achtsamkeitsübungen und sanfte Bewegung unterwegs – **ganz ohne Matte** und ohne Übungsraum direkt in der freien Natur! Beim Gesundheitswandern verbinden sich Bewegung, Entspannung und einfache Körperübungen zu einem wirkungsvollen Gesamtpaket für mehr Wohlbefinden.

Und das ist unser Ziel in einer aktiven und erholsamen Woche in Ruhpolding, inmitten der Chiemgauer Alpen, umgeben von Bergen, Seen und Almen. Wir wollen gemeinsam raus in die Natur, in Bewegung kommen und zur Ruhe finden.

Tägliche Wanderungen führen uns dabei durch **abwechslungsreiche Landschaften** – mal über aussichtsreiche Höhenwege, mal durch schattige Wälder oder entlang ruhiger Bachläufe.

Unterwegs legen wir immer wieder Pausen ein für einfache Dehn-, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Diese stärken die Beweglichkeit, fördern die Körperwahrnehmung und unterstützen gezielt die Regeneration.

Gesundheitswandern ist ein sanftes, aber **effektives Bewegungsprogramm**, das Ausdauer, Koordination und innere Balance gleichermaßen anspricht. Die Anforderungen sind moderat. Auch weniger geübte Wanderinnen können problemlos teilnehmen. Die wohltuende und ausgleichende Wirkung dieser Art des Unterwegsseins gibt neue Energie und hebt die Lebensfreude!

Der Standort Ruhpolding bietet mit seiner guten Infrastruktur, den vielfältigen Wandermöglichkeiten direkt vor der Haustür und seiner **ruhigen Lage** ideale Voraussetzungen für eine besondere Woche.

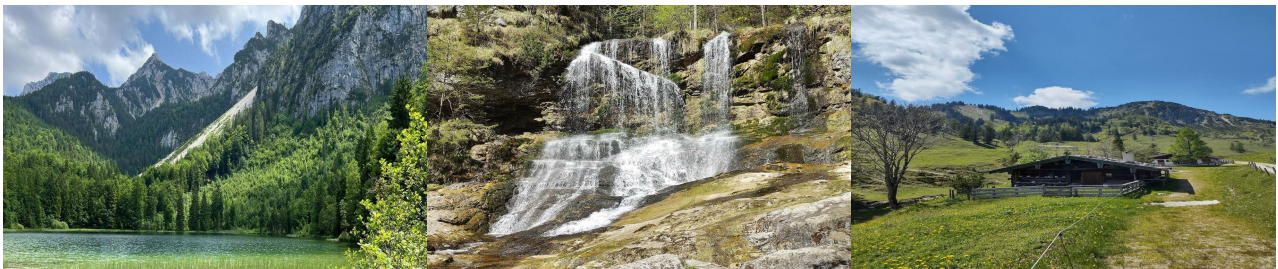
Unsere Unterkunft: Die Alte Säge in Ruhpolding

Während der Woche wohnen wir in der „[Alten Säge](#)“, einem liebevoll umgebauten Sägewerk am ruhigen Ortsrand von Ruhpolding. Das kleine, **familiengeführte Haus** verbindet modernes Design mit warmem Holzambiente und passt perfekt zu unserer Gesundheitswanderwoche:

naturnah, entspannt und persönlich. Die Zimmer sind komfortabel ausgestattet, teilweise mit Balkon, und bieten alles, was man für eine erholsame Auszeit braucht.

Morgens erwartet uns ein vitales **Frühstück mit regionalen Produkten** – auf Wunsch auch gluten- oder laktosefrei. In den gemütlichen Gemeinschaftsbereichen oder im Garten lässt es sich wunderbar zusammensitzen, entspannen oder einfach die Ruhe genießen.

Besonders erwähnenswert ist das **nachhaltige Konzept** der Alten Säge: Es ist ein ressourcenschonender Betrieb, der auf Ökostrom setzt, bewusst auf Einwegplastik verzichtet und mit lokalen Partner:innen kooperiert.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Hallo und Willkommen in Ruhpoldingen

Begrüßungs- und Willkommens-Umtrunk zum Auftakt der Gesundheitswanderwoche mit erstem Kennenlernen und Informationen über den Ablauf der Woche. Gemeinsamer Spaziergang und Abendessen auf der Brandleralm.

2. Reisetag: 2. Tag: Die Wittelsbacher Höhe - Wälder, Ausblicke und sanfte Wiesen

Heute erwartet uns eine kleine Bergtour.

Wir wandern zur Wittelsbacher Höhe und genießen die wunderbare Aussicht auf Ruhpolding. Nach einem steilen Anstieg legen wir eine Rast an der Wittelsbacher Höhe ein. Nach genügend Zeit zum Schauen und Durchatmen, geht es moderat auf dem schattigen Rundweg weiter. Unterwegs machen wir an ruhigen Plätzen unsere Übungen, die Koordination und Ausdauer stärken.

Auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen. Für ein Picknick ist gesorgt, sodass wir an einer aussichtsreichen Stelle eine gemütliche Pause einlegen. Danach geht es in einem weiten Bogen, durch grüne Wiesen mit grasenden Kühen, zurück zum Hotel.

Dauer: einschließlich der Pausen, des Picknicks und Übungseinheiten ca. 5 Std.

Strecke: Bei dieser Wanderung sind 320 hm zu bewältigen, die Wanderstrecke beträgt 8 km.

Anforderung: leichte bis mittelschwere Wanderung, gute Grundkondition, keine technischen Schwierigkeiten.

3. Reisetag: 3. Tag: Die Wege des Wassers - Der Weißbachfall und die Weißbachschlucht

Mit dem Bus erreichen wir unseren Ausgangsort, das Gasthaus Zwing nahe Inzell.

Auf gutem Wanderweg sind wir in Kürze am Wasserfall des Weißbaches. Immer am Bach entlang führt uns der Wanderweg zu dem kleinen Ort Weißbach. Wir aber wollen weiter zur Schlucht, um diesen besonderen Wasserort zu sehen. An einer idyllischen Stelle können wir unsere Füße baden und das kühle Gebirgswasser spüren. Dieser Ort eignet sich auch für eine aktive Pause.

Wir wandern zurück zum Ort Weißbach, wo wir Einkehrmöglichkeiten finden und mit dem Bus wieder zurück fahren können.

Dauer: Wir benötigen mit allem drumherum ca. 4,5 Stunden.

Strecke: Es sind nur wenige Höhenmeter zu überwinden und ungefähr 12 km zu erwandern.

Anforderung: Für diese Wanderung ist Trittsicherheit unbedingt erforderlich.

4. Reisetag: 4. Tag: Mit dem Salzburg-Express in die Mozartstadt

Heute gönnen wir uns eine kleine Auszeit vom Wandern und lassen uns ganz entspannt mit dem Salzburg-Express in die charmante Mozartstadt bringen. Dort erwartet uns zunächst eine geführte Tour durch die historische Altstadt. Im Anschluss bleibt genügend Zeit, um Salzburg auf eigene Faust zu entdecken: durch die kleinen Gassen bummeln, einen Kaffee in einem der traditionellen Häuser genießen oder sich in den kleinen Läden inspirieren lassen – ganz nach Lust und Laune.

Am späten Nachmittag bringt uns der Bus zurück nach Ruhpolding – mit vielen Eindrücken und vielleicht der einen oder anderen Mozartkugel im Gepäck.

5. Reisetag: 5. Tag: Durch den mystischen Märchenwald zum Brandstein

Es erwartet uns eine besonders stimmungsvolle Wanderung: Wir durchqueren den sogenannten Märchenwald – ein uriger, moosbedeckter Bergwald, der seinem Namen alle Ehre macht. An einem besonders idyllischen Platz legen wir eine Pause ein und nutzen die besondere Atmosphäre für eine Achtsamkeitsübung.

Anschließend steigen wir auf Richtung Brandstein. Der Weg führt mäßig steil durch den Wald bergauf. Nach etwa 1,5 Stunden erreichen wir eine Weggabelung – hier halten wir uns rechts und steigen in weiteren 15 Minuten zum Gipfelkreuz auf. Direkt daneben lädt eine Bank zur Aussichtspause ein. Achtung: der Hang fällt an dieser Stelle steil ab. Etwas zurückversetzt finden wir ruhige Sitzmöglichkeiten für unsere Brotzeit.

Nach einer ausgiebigen Rast geht es weiter über einen schmalen Pfad Richtung Thorauualmen. Von dort steigen wir über einen breiten Weg wieder ins Tal ab.

Dauer: ca. 5 Stunden inklusive Pausen

Strecke: ca. 7 km, 350 Höhenmeter

Anforderung: Trittsicherheit erforderlich, mittelschwere Wanderung mit moderatem Anstieg und schmalen Pfaden.

6. Reisetag: 6. Tag: Forsthaus Adlgaß - Frillensee - Steineralm: Eine Runde zum kalten See

Unsere heutige Wanderung beginnt am idyllisch gelegenen Forsthaus Adlgaß bei Inzell – ein traditionsreicher Ausgangspunkt mit gemütlichem Biergarten, der sich für die abschließende Einkehr anbietet.

Zunächst folgen wir dem Frillenseebach und steigen langsam, aber stetig an. Nach kurzer Zeit erreichen wir den Frillensee – ein kleiner, glasklarer Gebirgssee, umgeben von Wald und Bergen. Bei Windstille spiegeln sich die Gipfel im Wasser – ein stiller, fast verwunschener Ort.

Wir wandern weiter über einen Steig zur Steineralm. Nach etwa einer Stunde erreichen wir die urige Alm mit ihrem großen Schattenbaum – ein schöner Platz für eine Rast. Wer möchte, nutzt die Gelegenheit für eine kleine Entspannungseinheit mit Weitblick.

An der kleinen Almkapelle vorbei geht es anschließend über einen leicht ansteigenden Pfad zur sogenannten „Bayerischen Stiege“. Von dort beginnt der Abstieg, zurück zum Frillensee. Wir umrunden den See auf gut ausgebautem Weg und genießen noch einmal die besondere Kulisse mit Blick auf den Hohen Staufen.

Zurück am Forsthaus Adlgaß können wir – je nach Lust und Wetter – noch einkehren, bevor uns ein Taxi zurück nach Inzell bringt.

Dauer: ca. 5 Stunden inkl. Pausen, Achtsamkeitseinheiten und Rückweg

Strecke: ca. 11 km, 330 Höhenmeter

Anforderung: leichte bis mittelschwere Wanderung, gute Grundkondition, keine technischen Schwierigkeiten.

7. Reisetag: 7. Tag: Das Chiemgau von oben - Gipfelsicht vom Feinsten

Ein Bus bringt uns am Vormittag bis zur Steinbergalm. Von dort ist es nur ein kurzer, etwa 30-minütiger Aufstieg zur Mittelstation der Hochfellnbahn. Hier steigen wir in die Seilbahn und lassen uns bequem zum Gipfel des Hochfelln hinauffahren.

Oben angekommen erwartet uns ein goldglänzendes Gipfelkreuz – und vor allem eine grandiose Rundumsicht auf die Chiemgauer Alpen, das Alpenvorland und bei klarem Wetter bis zum Chiemsee. Wir nehmen uns Zeit, um diesen besonderen Ort zu genießen, Fotos zu machen und die Eindrücke wirken zu lassen.

Wer mag, kann den kleinen geologischen Rundweg mitgehen, der auf gut begehbaren Wegen spannende Einblicke in die Entstehungsgeschichte der Region bietet (Gehzeit ca. 45 Minuten, 108 Höhenmeter). Zurück am Gipfel genießen wir unsere mitgebrachte Brotzeit, bevor wir mit der Bahn wieder zur Mittelstation fahren und gemütlich zu unserem Ausgangspunkt zurückwandern.

Rückfahrt nach Ruhpolding um 14:45 Uhr.

Den Abschluss unserer gemeinsamen Woche begehen wir am Abend mit einem letzten gemütlichen Zusammensein: Bei einem Abendessen auf der Brandleralm lassen wir die Erlebnisse Revue passieren – mit Ausblick, Austausch und in entspannter Runde.

Dauer gesamt: ca. 4–5 Stunden inkl. Rundweg, Pausen und Rückweg

Anforderung: leichte Wanderung mit Seilbahnfahrt, feste Schuhe genügen.

8. Reisetag: 8. Tag: Abreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück endet unsere Gesundheitswanderwoche in Ruhpolding. Vielleicht bleibt noch Zeit für einen kleinen Spaziergang an die Traun oder ein paar ruhige Minuten auf der Terrasse der Alten Säge. Dann heißt es: Abschied nehmen nach einer Woche voller Bewegung und neuer Impulse.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.07.2026	11.07.2026	X	1.350 €
Preis im EZ / Anmeldeschluss ist der 22.06.2026			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 x Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bad
- > Wanderungen und Ausflüge laut Tagesprogramm
- > Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen & biologischen Produkten
- > 3x Lunchpaket für Wandertage
- > 3x Abendessen auf der Brandler Alm
- > Freie Nutzung der Chiemgau Karte: z. B. Bergbahnen, Busse, Museen, Bäder und vieles mehr
- > (Gesundheits-) Wanderleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > weitere Verpflegung
- > Getränke
- > Persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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

Reiseleiter/innen

- > Gerlinde Ehmer
Ich bin Wanderführerin, Natur – und Landschaftsführerin und seit kurzem auch Gesundheitswanderführerin. Seit vielen Jahren bin ich wandernd in den Bergen Bayerns unterwegs. Mein Wohnort liegt im Chiemgau inmitten einer wunderschönen Natur. Vor meinem Umzug habe ich lange Jahre in der Nähe von Bad Tölz gelebt. Ich liebe es, mich in diesen herrlichen Landschaften zu bewegen, die Stimmungen aufzunehmen und zu staunen über das was ist. Wandern ist für mich eine Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Meine Begeisterung für die Natur und das Wandern möchte ich gerne mit anderen Menschen teilen und sie auf die großen und kleinen Wunder am Wegesrand aufmerksam machen.

Generelle Hinweise

- > 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
- > 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.
- > 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.
- > Haustiere
- > Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

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