

KÖRPER UND GEIST

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

Regel Nummer eins: fit in die Berge. Tanke Ausdauer und Kondition, trainiere deine Beweglichkeit und deine Koordinationsfähigkeiten. Auch das eine oder andere Wehwehchen solltest du unter Anleitung loswerden. So bist du für deinen Aufenthalt in der Natur besser gerüstet und wirst ihn in vollen Zügen genießen können.



Beiträge zu einem gestärkten Körperbewusstsein und einem seelischen und körperlichen Ausgleich leisten unsere Yoga-kurse. Beim ganzheitlichen fernöstlichen Weg stehen immer du selbst und deine Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Fotos © Jakob Schrödel

Überblick



ENERGIE UND FITNESS

22

PHYSIOTHERAPEUTISCHES WANDERN, DEN KOPF FREI GEHEN

23

WANDERN UND ZEICHNEN, DER WEG ZUR INNERN KRAFT

23

SEELISCHE SEILSCHAFT, SLACKLINE



TRAINING UND WORKOUT

24

SKISPORT

25

FIT FÜR DIE BERGE, FUNCTIONAL OUTDOOR WORKOUT, RÜCKENTRAINING

25

FUSSWERKSTATT THERAPIEKLETTERN



YOGA UND CO.

26

YOGA- UND WINTER-RETREAT

27

YOGA UND WEITWANDERN, YOGA UND BERGAUSZEIT

27

YOGA UND WANDERN



ENERGIE UND FITNESS

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS



PHYSIOTHERAPEUTISCHES WANDERN

WIENER HAUSBERGE

TERMINE 2026/27		Anmeldung bis	Code
23. SEP. 26	Unterberg	17.09.	2026A015
5. MAI 27	Schneebergland	29.04.	2027A370
29. SEP.	Kieneck	23.09.	2027A371

Anforderungen:

Unterberg: Auf- und Abstieg je 650 Hm, Gehzeit 4,5 Stunden.
Schneebergland: Auf- und Abstieg je 650 Hm, Gehzeit 5 Stunden.
Kieneck: Auf- und Abstieg je 600 Hm, Gehzeit 5 Stunden

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★★★★★		45,-

ZIEL: Physiotherapeutisches Wandern kombiniert eine Wanderung mit einer physiotherapeutischen Bewegungseinheit. Dabei sollen alltägliche Beschwerden bekämpft werden und es soll potenziell auftretenden Problemen bereits präventiv entgegenwirken werden.

INHALT: Nach einem kurzen gemeinsamen Warm-up starten wir die Wanderung. Unterwegs legen wir an geeigneter Stelle einen Stopp ein, um gemeinsam das Bewegungsprogramm durchzuführen. Die Übungen selbst haben thematisch wechselnde Schwerpunkte (z. B. Wirbelsäulengymnastik, Balanceförderung, Koordinationstraining, Gang-ABC, Kräftigung) und können an Gruppe und Witterung angepasst werden. Damit werden die Freude an aktiver Bewegung in der Natur und das Gesundheitsbewusstsein zu einem optimalen Wandererlebnis vereint. Und die Golden-Retriever-Hündin Finja von Coach Claudia sorgt durch ihr sonniges Wesen für zusätzlichen Seelenbalsam.

DEN KOPF FREI GEHEN

WIENER HAUSBERGE

TERMINE 26/27		Anmeldung bis	Code
15. NOVEMBER 26	Kamptal	12.11.	2026A396
17. APRIL 27	Wienerwald	13.04.	2027A372
23. MAI	Unteres Traisental	20.05.	2027A373

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★★★★★		5-10	45,-

Zu viel Stress im Alltag und deine Gedanken drehen sich im Kreis?

ZIEL: Bei dieser Wanderung kannst du erfahren, was du selber tun kannst, um einen klaren Kopf zu bekommen, und wie dich die Natur dabei auf sanfte Weise unterstützt. Du wirst Methoden erlernen, die du dann ganz einfach in deinen Tagesablauf einbauen kannst.

INHALT: Bei den Übungen für deine Gedankenruhe lassen wir uns von der Natur inspirieren. Es geht ums Wohlfühlen für deinen Körper und auch für deinen Geist. Das Programm ist eine fein abgestimmte Mischung aus Wandern und Naturcoaching.

WANDERN UND ZEICHNEN

WIENER HAUSBERGE

TERMINE 2026/27		Anmeldung bis	Code
18. OKTOBER 26	Wachau	15.10.	2026A397
20. MÄRZ 27	Wienerwald	16.03.	2027A374
22. MAI	Unteres Traisental	18.05.	2027A375
10. JULI	Manhartsberg	06.07.	2027A376
8. AUGUST	Kamptal	05.08.	2027A377

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		5–10	45,–

🚶 **ZIEL:** Möchtest du beim Wandern deine Zeichenkünste auffrischen oder einen allerersten Schritt mit Stift und Papier machen? Beim Zeichnen nach der Natur geht es nicht darum, technisch richtige Bilder zu erschaffen, sondern vor allem um die Freude am Tun.

📖 **INHALT:** Wir werden wandern und besondere Motive für die Zeichnungen entdecken. Dabei lassen wir uns von Pflanzen, Tieren und der Landschaft inspirieren. Du bekommst Tipps und Tricks zum Zeichnen in der Natur von einer akademischen Malerin und Wildnismentorin. Kreativ sein passiert dabei aus Lust und Laune, dann, wenn es gerade passt, und ganz ohne Erfolgsdruck.

DER WEG ZUR INNEREN KRAFT

WIENERWALD

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
11. SEPTEMBER 26	13:00–17:00	07.09.	2026A379
16. APRIL 27	13:00–17:00	13.04.	2027A378
21. MAI	13:00–17:00	18.05.	2027A379
25. JUNI	13:00–17:00	22.06.	2027A380
3. SEPTEMBER	13:00–17:00	31.08.	2027A381

Geeignet für Personen, die innere Ruhe finden, ihre Konzentration steigern und ihre mentale Widerstandskraft ausbauen möchten. Ein Angebot zur Selbstfürsorge, kein Ersatz für Psychotherapie.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		60,–

🚶 Ein freier Tag macht noch keinen freien Kopf. Kennst du das? Das Wochenende ist vorbei und erholt bist du trotzdem nicht. Dein Nervensystem braucht mehr als eine Verschnaufpause, um wirklich umzuschalten. Du wanderst in einer kleinen Gruppe, ohne Eile und ohne Gipfeldruck, und lernst zwischen den Gehphasen einfache, konkrete Übungen: bewusstes Atmen, Techniken, die den körpereigenen Beruhigungsnerv aktivieren, geführte Ruhemomente, in denen der Kopf nachkommen darf. Am Abend gehst du mit einem kleinen Set an Übungen nach Hause, das im Alltag wirklich funktioniert.

SEELISCHE SEILSCHAFT

WIENERWALD

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
21. SEP.	13:00–17:00	17.09.	2026A393
23. NOV. 26	13:00–17:00	19.11.	2026A395
18. JÄN. 27	13:00–17:00	14.01.	2027A382
22. MÄRZ	13:00–17:00	18.03.	2027A383
24. MAI	13:00–17:00	20.05.	2027A384
27. SEP.	13:00–17:00	23.09.	2027A385
22. NOV.	13:00–17:00	18.11.	2027A386

Leitung: Psychotherapeut mit Spezialisierung Trauma/EMDR und staatl. gepr. Alpininstructor in einer Person.

Für aktive Bergsportler*innen, Angehörige und alle, bei denen Sicherheit nicht beim Karabiner-Check aufhört.

Ein Angebot zur Selbstfürsorge, kein Ersatz für Psychotherapie.

Mehr Infos zu den beiden Formaten

„Der Weg zur inneren Kraft“ und zu „Seelische Seilschaft“:



Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		60,–

🚶 **ZIEL:** Wir wachsen unsere Ski, prüfen das LVS-Gerät, pflegen unsere Seile. Aber was ist mit dem wichtigsten Werkzeug, unserem Kopf? An diesen Abenden schließen wir die Lücke in der Sicherheitskette: verarbeiten, was am Berg passiert ist, verstehen, wann der Alarm real ist und wann altes Kopfkino, und üben konkrete Werkzeuge für den nächsten stressigen Moment. In bewusst kleiner Gruppe (max. 6), im geschützten Rahmen des Forum Edelweiss.

INHALT:

- Nach dem Schreck: Situationen und Beinahe-Unfälle verarbeiten
- Angst verstehen: reale Warnung vs. altes Kopfkino unterscheiden
- Grenzen kommunizieren: in der Gruppe Stopp sagen
- Werkzeugkoffer: konkrete Atem- und Regulationstechniken

DEIN GEWINN:

- Du verstehst, was in dir passiert — der Alarm bist nicht du, er ist eine Reaktion
- Werkzeuge, die du bei der nächsten Tour abrufen kannst
- Wieder Vertrauen ins eigene Gehen, Schritt für Schritt

SLACKLINE – INNERE REISE ZUR BALANCE

WIEN 22, AM MÜHLWASSER 111

TERMIN 2027	Anmeldung bis	Code
23. APRIL	20.04.	2027A387

Kurszeit 12:00–15:00.

Im Kurs erlernst du die Slackline-Gehttechnik, ein paar Tricks und machst möglicherweise eine spannende innere Reise.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		25,–

🚶 **ZIEL:** Slacklines beansprucht Körper und Geist. Es aktiviert auf natürliche Weise Körperkompetenz und Selbstsicherheit. Gerade im psychotherapeutischen Alltag äußert sich bei Klient*innen oft der Wunsch, mehr innere Balance und Momente des Glücks zu erleben. Diesem Balanceerleben werden wir in diesem Kurs nachgehen. Wenn du auf der Slackline stehst, scheint es vielleicht unmöglich, erste Schritte zu gehen. Diese und viele weitere innere Grenzen werden in diesem Kurs möglicherweise überwunden. Slacklines ist eine aktive Meditation, die den Kopf frei macht. Slacklines gehört zur Ausbildung von Topskifahrer*innen und Volleyballspieler*innen und ist gleichzeitig eine supersimple Aktivität für jeden Menschen mit einem Mix aus Spaß und Spiel.



TRAINING UND WORKOUT

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

SKISPORT-AUFBAUTRAINING SCHNUPPERKURS

neu

ISC GYM, 1060 WIEN, MARIAHILFER STRASSE 47

TERMIN 2027	Anm. bis	Code
11. JUNI	09.06.	2027S030

Kurszeit 19:00–21:00.
Preis exkl. Eintritt ins Gym (Tagespreis 15,–. Monatspreis 38,– mit freiem Eintritt auch außerhalb der Kurszeiten).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★		4–9	12,–

🏃 **ZIEL:** Aufbau und Ansteuern der wichtigsten Muskelgruppen, Steigerung der Beweglichkeit und der Balance sowie Kräftigung und Konditionssteigerung, um dir eine gute Basis für eine erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saisonvorbereitung zu geben.

👥 **INHALT:** Du bekommst einen Überblick, wie du bei uns im individualisierten Kleingruppenttraining betreut wirst. Im Kurs legen wir unseren Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und das Ansteuern der wichtigen, zur allgemeinen Fitness nötigen Muskelgruppen.

SKISPORT-AUFBAUTRAINING

neu

ISC GYM, 1060 WIEN, MARIAHILFER STRASSE 47

TERMIN 2027	Anm. bis	Code
2. JULI–20. AUGUST	17.06.	2027S031

Kurszeit freitags 19:00–21:00 (acht Einheiten).
Preis exkl. Eintritt ins Gym (Tagespreis 15,–. Monatspreis 38,– mit freiem Eintritt auch außerhalb der Kurszeiten).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★		4–9	85,–/77,–

🏃 **ZIEL:** Wir unterstützen dich dabei, deine wichtigsten Muskelgruppen aufzubauen und ansteuern zu lernen sowie deine Beweglichkeit und deine Balance zu steigern. Mit mehr Kraft und Kondition kannst du in eine erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saisonvorbereitung gehen.

👥 **INHALT:** In Kleingruppen trainieren wir deine Kraft, deine Beweglichkeit und das Ansteuern der für eine gute körperliche Konstitution wichtigen Muskelgruppen und stärken den Sehnen- und Bandapparat.

SKISPORT-SAISONVORBEREITUNG SCHNUPPERKURS

neu

ISC GYM, 1060 WIEN, MARIAHILFER STRASSE 47

TERMINE 2027	Anm. bis	Code
16. JULI	12.07.	2027S032
13. AUGUST	09.08.	2027S033

Kurszeiten jeweils 19:00–21:00.
Preis exkl. Eintritt ins Gym (Tagespreis 15,–. Monatspreis 38,– mit freiem Eintritt auch außerhalb der Kurszeiten).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★		4–9	12,–

🏃 **ZIEL:** Aufbauen und Ansteuern der skisportspezifischen Muskelgruppen, Steigerung der Beweglichkeit und der Balance sowie Kräftigung und Konditionssteigerung für einen guten Start in eine erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saisonvorbereitung.

👥 **INHALT:** Du bekommst einen Überblick, wie du bei uns im individualisierten Kleingruppenttraining betreut wirst. Im Kurs legen wir unseren Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und das Ansteuern der wichtigen, zur allgemeinen Fitness nötigen Muskelgruppen.

SKISPORT-SAISONVORBEREITUNG

neu

ISC GYM, 1060 WIEN, MARIAHILFER STRASSE 47

TERMINE 2026/27	Anm. bis	Code
9. OKT.–27. NOV. 26	06.10.	2026S029
8. OKT.–26. NOV. 27	23.09.	2027S034

Kurszeit freitags 19:00–21:00 (acht Einheiten).
Preis exkl. Eintritt ins Gym (Tagespreis 15,–. Monatspreis 38,– mit freiem Eintritt auch außerhalb der Kurszeiten).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★		4–9	85,–/77,–

🏃 **ZIEL:** Wir unterstützen dich dabei, deine skisportspezifischen Muskelgruppen zu stärken und anzusteuern sowie deine Beweglichkeit und deine Balance zu steigern. Mit mehr Kraft und Kondition kannst du in eine erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saisonvorbereitung gehen.

👥 **INHALT:** In Kleingruppen trainieren wir deine Kraft, deine Beweglichkeit und das Ansteuern der für das Skifahren wichtigen Muskelgruppen und stärken den Sehnen- und Bandapparat.

FIT FÜR DIE BERGE

EDELWEISS WALFISCHGASSE

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
14. SEP.–23. NOV. 26	Mo 19:00–20:30	07.09.	2026EW082
11. JÄN.–5. APR. 27	Mo 19:00–20:30	04.01.	2027EW061
12. APR.–21. JUNI	Mo 19:00–20:30	05.04.	2027EW062
13. SEP.–29. NOV.	Mo 19:00–20:30	06.09.	2027EW063

Pro Kursstaffel zehn Einheiten.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		169,-/152,-

ZIEL: Du möchtest für Wanderungen, Bergtouren oder lange Tage in den Bergen besser vorbereitet sein? In diesem Kurs trainierst du genau jene Fähigkeiten, die am Berg gefragt sind.

INHALT: Im Mittelpunkt stehen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst du deine körperliche Leistungsfähigkeit.

FUNCTIONAL OUTDOOR WORKOUT

STADTPARK

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
14. SEP.–23. NOV. 26	Mo 17:30–18:30	07.09.	2026EW085
11. JÄN.–5. APR. 27	Mo 17:30–18:30	04.01.	2027EW064
12. APR.–21. JUNI	Mo 17:30–18:30	05.04.	2027EW065
13. SEP.–29. NOV.	Mo 17:30–18:30	06.09.	2027EW066

Pro Kursstaffel zehn Einheiten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt und ist für alle Fitnesslevels geeignet. Mitzubringen: Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche, Handtuch. Treffpunkt: Stadtpark, Robert-Stolz-Denkmal.

In Kooperation mit Mountain Shop Wien, Goldschmiedgasse 4–6, 1010 Wien.

Kondition	Technik	Exklusiv für Mitglieder des Alpenvereins Edelweiss:
●	★☆☆☆☆	Teilnahme gratis

ZIEL: Du trainierst lieber an der frischen Luft als zwischen vier Wänden? Dieser Kurs verbindet funktionelles Training mit Bewegung im Freien.

INHALT: Mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Trainingsgeräten arbeitest du an Kraft, Stabilität, Ausdauer und Beweglichkeit.



GESUND UND AKTIV – RÜCKENTRAINING

WIEN 8., JOSEFSGASSE 12

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
23. SEP.–18. NOV. 26	Mi 17:45–18:45	16.09.	2026EW087
10. FEB.–21. APR. 27	Mi 17:45–18:45	03.02.	2027EW067
22. SEP.–1. DEZ.	Mi 17:45–18:45	15.09.	2027EW068

2026 pro Kursstaffel acht, ab 2027 zehn Einheiten. Bitte bequeme Sport-/Freizeitkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen. Wer keine eigene Matte hat, kann diese vor Ort ausgeben.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		2026 (8 EH): 119,-/107,- 2027 (10 EH): 149,-/135,-

ZIEL: Du möchtest deinem Rücken etwas Gutes tun und Beschwerden vorbeugen? Dieser Kurs stärkt die Muskulatur und verbessert deine Haltung.

INHALT: Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen trainierst du Rücken, Rumpf und stabilisierende Muskulatur. **NEU:** mit Rotondo-Bällen.

FUSSWERKSTATT

WIEN 8., JOSEFSGASSE 12

TERMINE 2026/27	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
19. NOVEMBER 26	Do 18:00–20:00	12.11.	2026WW035
11. MÄRZ 27	Do 18:00–20:00	04.03.	2027WW033
28. APRIL	Do 18:30–20:30	21.04.	2027WW034

Kondition	Öff. Anreise	Teiln*innen	Preis in Euro
●		8–12	45,-

ZIEL: Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Dieser Workshop hilft dir dabei, Fehlbelastungen zu erkennen und die natürliche Beweglichkeit deiner Füße zu verbessern.

INHALT: Du beschäftigst dich mit Fußanatomie, Stand und Haltung, trainierst die Beinachse und lernst Übungen für den Alltag kennen.

THERAPIEKLETTERN

Sportklettern stellt durch seine komplexen, den gesamten Bewegungsapparat ansprechenden Anforderungen eine ideale Möglichkeit zur therapeutischen Nutzung dar. In der Edelweiss Walfischgasse bietet ein Team von speziell geschulten Therapeut*innen Therapieklettern an. Das Angebot umfasst physio- und ergotherapeutisches Klettern.

Die therapeutischen Klettereinheiten können bei einer cheftärztlich bewilligten Verordnung mit den Krankenkassen rückverrechnet werden.

PHYSIOTHERAPEUTISCHES KLETTERN ...

... richtet sich vor allem an Personen mit neurologischen bzw. orthopädisch-traumatologischen Problematiken. Konkrete Indikationen können sein: Haltungsschwäche, Skoliose, Lähmungserscheinungen nach Bandscheibenvorfällen bzw. Schlaganfällen und viele weitere.

WEITERE INFORMATIONEN ...

... und die Kontaktdaten der Therapeut*innen, mit denen du direkt einen Termin ausmachen kannst, findest du auf alpenverein-edelweiss.at/ek/specials/therapieklettern/.



YOGA UND CO.
MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS



YOGA- UND WINTER-RETREAT

MÜRZSTEGER ALPEN, FREINERHOF

TERMIN 2027	Anm. bis	Code
3.-6. JÄNNER	10.12.	2027A388

(Schneesuh-)Wanderungen 4 Std., 600 Hm.
Übernachtung im Freinerhof in Frein an der Mürz (im Preis nicht inkludiert).

Buchen:
einfach Code eingeben auf
alpenverein-edelweiss.at/buchen

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★ ★ ★ ★ ★		5-12	297,-

ZIEL: Starte revitalisiert ins neue Jahr. Entdecke die heilende Kraft der Wälder im winterlichen Naturpark Mürzer Oberland. Dieses einzigartige Angebot verbindet die tiefe Winterruhe der Natur mit stärkenden Yogaeinheiten. Erlebe das wunderbare Mürztal, verbinde dich neu mit der Natur und baue nachhaltige Resilienz auf.

INHALT: Eine ausgewogene Mischung aus Yoga, Wandern und Naturerlebnis:

- Sonntag: Anreise und Kennenlernen bei einer kleinen Winterwanderung. Nachmittags Yoga, gefolgt von einem gemütlichen Abendessen.
- Montag und Dienstag: belebendes Morgen-Yoga. Nach dem Frühstück Schneesuhwanderung zur neuen Hütte auf der Hinteralpe oder auf die Wildalpe (Gehzeit ca. 3-4 Std., ca. 600 Hm, angepasst an Wetter und Gruppe). Spätnachmittags Entspannungs-yoga und gemeinsames Abendessen.
- Mittwoch: abschließende Yogaeinheit am Vormittag, optionale Kurzwanderung und individuelle Heimreise.

YOGA UND WEITWANDERN

MARIA TAFERL

TERMINE 2026/27	Anm. bis	Code
10.–11. OKTOBER 26	28.09.	2026A360
17.–18. APRIL 27	01.04.	2027A389

Wanderungen bis 4,5 Std., 400 Hm.
Übernachtung im Goldenen Löwen (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		5–10	139,–

 **ZIEL:** Körper und Geist im Einklang: Wandere mit uns durch die malerische Wachau und genieße mit Yoga eine erholsame Auszeit vom Alltag. Ein Wochenende voller Bewegung, Natur und innerer Ruhe. Wir stärken unseren Körper und fördern in der wunderbaren Fauna und Flora des Waldviertels auch unsere Resilienz.

 **INHALT:** Das Programm ist eine ausgewogene Mischung aus Yoga, Achtsamkeit, Wandern und Natur.

YOGA UND BERG-AUSZEIT

DONAU-LANDHÜTTE/HINTERALMHAUS

TERMIN 2027	Anm. bis	Code
6.–8. AUGUST	22.07.	2027A390

Wanderungen 2,5 bis 4,5 Std., 700 Hm.
Übernachtung in einer Selbstversorger*innenhütte oder im neu errichteten Hinteralmhaus, 1442 m (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		5–10	250,–

 **ZIEL:** Dein Kraftwochenende auf der Hinteralm. Die Alpen besitzen eine nachgewiesene Heilkraft. Dieses Wochenende widmen wir ganz deiner Regeneration. Weite Almen, Moore und tiefe Wälder bilden die perfekte Kulisse, um durch die Kombination aus Wandern und Yoga deine Resilienz nachhaltig zu stärken.

 **INHALT:** Unsere Yoga-Praxis passt sich dem Tag an: Morgens starten wir dynamisch-kraftvoll, nachmittags regenerativ und entspannend. Das Wandertempo und die Routenlänge stimmen wir flexibel auf die Gruppe ab.

YOGA UND WANDERN

RAMSAU AM DACHSTEIN

TERMIN 2027	Anm. bis	Code
23.–26. OKTOBER	07.10.	2027A391

Wanderungen 2,5 bis 4,5 Std., 700 Hm.
Übernachtung im Hotel Kraftplatz (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★		5–10	290,–

 **ZIEL:** Das mehrtätige Wandern in den Bergen wird als „Heilkraft der Alpen“ beschrieben. In Verbindung mit Yoga stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern umgeben von der wunderbaren Fauna und Flora des Dachsteinmassivs (Auwald, Alm- und Gletscherregion) auch unsere Resilienz.

 **INHALT:** Das Programm ist eine ausgewogene Mischung aus Yoga, Achtsamkeit, Wandern und Natur.

Wandern: Wir erkunden die Gegend mit Wanderungen (z. B. Duregggrundweg, Halserberg-Rittisberg, Hochwurzen), das Dachsteinmassiv immer im Blick. Vielleicht kehren wir unterwegs auf eine Jause ein. Art und Dauer der Wanderungen werden auf die Teilnehmer*innen abgestimmt.

Yoga: Morgens gibt es immer eine belebende Yogastunde. Nach der Tour folgt eine ruhige Yogaeinheit zum Entspannen (Atemübungen, Hatha-Yoga). Wir haben beim Hotel auch die Möglichkeit, Yoga im Freien zu praktizieren.

Abends gibt es in der Nähe zwei Restaurants, wo wir gemeinsam abendessen.

YOGA UND WANDERN – RETREAT

HOCHSCHWAB ODER DACHSTEINGRUPPE

TERMINE 2027	Anmeldung bis	Code
20.–23. MAI Hochschwab, Bodenbauer	06.05.	2027A392
15.–18. JULI Dachstein, Gjaidalm	01.07.	2027A394

Kondition	Technik	Teiln.*innen	Preis in Euro
● 	★ ★ ★ ★ ★	4–8	240,–

 **ZIEL/INHALT:** Wir freuen uns, gemeinsam mit dir vier Tage in einer besonderen Umgebung verbringen zu können. Wir werden im Freien Yoga machen, Mantras singen, die Berge und die Landschaft genießen, zum Sonnenaufgang meditieren und gemeinsam Gipfel besteigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unser Programm ist eine fein abgestimmte Mischung aus Yoga, Meditation, Wandern und Natur.
Mehr Infos auf alpenverein-edelweiss.at.