



Wandern • Österreich • Vorarlberg

Feldenkrais, Yoga und Wandern im Kleinwalsertal

Frauen-Genuss-Urlaub für alle Sinne und mit Sinn

Tage

8

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Katja Münker-Harder

Anforderung



Diese **8-tägige Wanderreise** in der Bergwelt des Kleinwalsertals verbindet die sanfte Körperarbeit von Feldenkrais und Yoga mit mittelschweren Wanderungen und intensiver Begegnung mit der Natur. Die Bewegungseinheiten morgens und abends stimmen ein und runden ab. Wellnessbereich, Saunalandschaft und die köstliche Verpflegung im Naturhotel laden zum Gebießen ein.

Highlights im Programm

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

Überblick zur Reise

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

Aktive Entspannung ist das Programm für diese 8-tägige Wanderreise: Wir machen uns mit Feldenkrais und Yoga weich und beweglich machen und gehen dann raus in die bergige Naturlandschaft. Wir sind auf schönsten Wanderwegen unterwegs und genießen danach die finnische Saunalandschaft mit dem fantastischen Bergpanorama.

Die Wanderreise in kleiner Frauengruppe 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.

Wichtig zu wissen

Anforderung: 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 dürfte Ihr dann mit Katja draußen in der Natur erleben bei kleineren bis mittleren Wanderungen in der grandiosen Bergwelt des Kleinwalsertals.

Unterkunft: Das Naturhotel Lärchenhof liegt an einem der schönsten Aussichtsplätze des Kleinwalsertals auf 1.250 Metern Höhe, umrahmt von traumhafter Landschaft und Bergen bis 2.600 Metern. 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 wer möchte, kann zusätzlich bei einer vitalisierenden Massage alle Strapazen vergessen.

Verpflegung: 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. Neben dem reichhaltigen Frühstücksbuffet sind vier Abendessen in lokalen Restaurants im Reisepreis inkludiert.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Mit Feldenkrais das eigene Gehen vereinfachen
- Die Verbindung mit der Natur intensivieren
- Picknick auf der Almwiese mit würzigem Bergkäse

Tagesprogramm

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

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Naturhotel Lärchenhof](#)

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

Wanderung: ca. 3,5 h / 9,5 km / 350m auf / 350m ab

Kürzere Variante 2,5 h / 5 km / 280m auf / 270m ab /ab Baad mit dem Bus zurück

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

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

20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

Wanderung: 4,5h / 9 km / 570m auf / 570m ab

Kürzere Variante: 2,5 h bis Spitalalpe & zurück nach Baad / 5km / 300m auf / 300m ab

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

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 über 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 Kässpätzchen-Essen sein. 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

Wanderung: 5h / 11km / 540m auf / 570m ab

- **Verpflegung:** F, -, -

- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

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

20:00 Uhr Tour Besprechung mit Katja

- **Verpflegung:** F, -, A

- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

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

Wanderung: ca. 3,5h / 5km / 550m auf / 40m ab

- **Verpflegung:** F, -, A

- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

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 Abschlusßbesprechung

Wanderung: ca. 3h / 8,5km / 260m auf / 260m ab

- **Verpflegung:** F, -, A

- **Unterkunft:** Naturhotel Lärchenhof

8. Tag: Abreise

7:30-10:00 Frühstück
Verabschiedung

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

10.10.2026 - 17.10.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.670,00 €	180,00 €
Einzelzimmer	1.490,00 €	

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtung im Einzelzimmer mit Bad
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4x Abendessen in lokalen Restaurants
- 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 Euro pro Tag)
- Kurs- und Reiseleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Mittagessen und weitere Mahlzeiten
- Getränke
- Bademantel plus Schlappen pro Person und Aufenthalt: 8,50 Euro