



Wandern • Deutschland • Chiemgau

Gesundheitswandern in den Chiemgauer Alpen

Bewegung – Entspannung – Wohlbefinden

Tage

8

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Gerlinde Ehmer

Anforderung



In dieser **Gesundheitswanderwoche** in den Chiemgauer Alpen rund um Ruhpolding verbinden wir tägliche Wanderungen durch abwechslungsreiche Berglandschaften mit Atemübungen, sanften Dehnungen und Achtsamkeitspausen direkt in der Natur. Eine Wanderwoche für alle.

Highlights im Programm

- Rundwanderung zum Frillensee und Steineralm
- Achtsamkeit im Märchenwald
- Tagesausflug nach Salzburg
- Wasserwanderung zur Weißbachschlucht

Überblick zur Reise

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 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.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- Du Touren bis 5 Stunden in den Bergen liebst und eine gewisse Trittsicherheit mitbringst
- Dich einfache Körperübungen des Gesundheitswanderns interessieren
- Du aktive Erholung in der Natur suchst

Wichtig zu wissen

Anforderung: Die Anforderungen sind moderat. Auch weniger geübte Wanderinnen können problemlos teilnehmen. Wir unternehmen leichte bis mittelschwere Wanderungen bis 12 Kilometer Länge und 5 Stunden Dauer. Eine gute Grundkondition ist hilfreich, bei einzelnen Touren ist Trittsicherheit unbedingt erforderlich. Am letzten Tag fahren wir mit der Seilbahn zum Hochfelln.

Unterkunft: Wir übernachten im Hotel "[Alte Säge](#)" in Ruhpolding, 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. In den gemütlichen Gemeinschaftsbereichen oder im Garten lässt es sich wunderbar zusammensitzen, entspannen oder einfach die Ruhe genießen. Besonders erwähnenswert ist das Konzept der Alten Säge: Es ist ein ressourcenschonender Betrieb, der auf Ökostrom setzt, bewusst auf Einwegplastik verzichtet und mit lokalen Partner:innen kooperiert.

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

Verpflegung: Morgens erwartet uns ein vitales Frühstück mit regionalen Produkten – auf Wunsch auch gluten- oder laktosefrei. Außerdem enthalten im Reisepreis sind 3 Lunchpakete für die Wandertage und 3 x Abendessen im Alpengasthof "[Brandler Alm](#)".

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Achtsamkeitsübungen ganz ohne Matte und Übungsraum
- Panoramablick vom Hochfelln
- Abschiedsabend auf der Brandleralm

Tagesprogramm

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.

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

- **Unterkunft:** Hotel [Alte Säge](#)

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. 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. 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. 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 Thoraualmen. 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. 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. 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 Hochfells 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. 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.

Enthaltene 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
- Ausflug nach Salzburg mit Stadtführung
- 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