



Wandern • Österreich • Salzburger Land

Schneeschuhwandern in der Salzburger Bergwelt

Wintervergnügen mit Yoga und Feldenkrais

Tage
8

Gruppengröße
6 bis 12

Reiseleiterin
Katja Münker-Harder

Anforderung
☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Abseits von Trubel und Hektik genießen wir auf dieser **8-tägigen aktiven Winterreise** die Kombination aus Schneeschuhwandern mit Yoga und Feldenkrais. Wir bewegen uns durch die winterliche Naturlandschaft und erfahren dabei die Ruhe auf einsamen Pfaden, immer mit Blick auf die beeindruckende Bergwelt des Salzburger Landes.

Highlights im Programm

- Winterwandern mit und ohne Schneeschuhe in grandioser Berglandschaft
- Herzliches Familienhotel mit sehr guter Küche
- Kostenlose Sauna, Infrarotkabine und Dampfsauna im Haus
- Ausgebildete und erfahrene Wanderleiterin
- Kostenloser Skibus

Überblick zur Reise

Das auf 1.000 Metern gelegene Filzmoos im Salzburger Land ist mit seinen markanten Bergen, holzvertäfelten Häusern und Almen ein österreichisches **Dorf wie aus dem Bilderbuch**. Am Fuße der Bischofsmütze und des Dachsteins ist es 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. Auch Rodeln und Langlaufen sind individuell möglich. Der Einstieg in die Loipe beispielsweise ist direkt ab dem Hotel. Alles in allem Wintervergnügen pur!

Wer möchte, beginnt das **Wintermärchen** mit einer gemütlichen Einheit Yoga und Feldenkrais. Danach gibt es ein gesundes Frühstücksbuffet. So gestärkt geht es raus in die schneebedeckte Landschaft: Mit Schneeschuhen stapfen wir auf großem Fuß durch die Winterlandschaft. Nach den Wanderungen warten Sauna und - falls gebucht - eine Massage auf uns. Und am Abend wird ein leckeres Drei-Gänge-Menü den wunderbaren Wintertag passend abrunden.

Diese Winterwanderreise ist eine intensive **Begegnung mit der Natur** und den Bergen. Mit den eigenen Füßen unterwegs zu sein, lädt eine Qualität von Einfachheit und Entschleunigung in unsere Unternehmungen ein. Das lässt die eigene Kraft wiederkehren und bereichert die Erholungswirkung des Urlaubs.

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

- **Du etwas Wandererfahrung und eine gute Kondition mitbringst**
- **Dich die Stille einer Schneelandschaft verzaubert**
- **Du im Winter Sonne und Schnee tanken willst, ohne Skifahren zu gehen**

Wichtig zu wissen

Anforderungen: Schneeschuhwandern ist dem Gehen sehr verwandt. Die Schneeschuhe ermöglichen dabei das Wandern im Schnee auch abseits von Wegen. Sie verhindern das tiefe Einsinken, dennoch ist es eine anstrengendere Fortbewegungsart, als auf den geräumten Winter-Wanderwegen. Aber das Erlebnis ist wundervoll. Die Tagestouren sind etwa 3-4,5 Stunden lang und es geht immer wieder bergauf und bergab.

Yoga und Feldenkrais: Mit der Einheit Yoga und Feldenkrais vor dem Frühstück machen wir uns weich und beweglich, bevor wir durch den Schnee wandern. Die einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen unterstützen uns auch beim Schneeschuhwandern. Wir können das Gehen dadurch nach und nach vereinfachen und immer mehr Sicherheit und Ausdauer entwickeln. Die Bewegungsklassen am Morgen sind optional. Vorkenntnisse sind dazu nicht nötig.

Unterkunft: Der Gasthof Krahlehenhof in Filzmoos ist ein echter Familienbetrieb – geführt mit viel Herz, Erfahrung und persönlichem Engagement. Seit 1978 sorgt die Familie Kirchgasser dafür, dass sich Gäst:innen rundum wohlfühlen. Am ruhigen Ortsrand gelegen, bietet der Gasthof einen idealen Rückzugsort in den Salzburger Bergen und für uns einen guten Ausgangspunkt für unsere Wanderungen. Ob beim gemütlichen Essen mit regionalen Spezialitäten oder beim Entspannen in der hauseigenen Sauna – hier können wir uns ganzheitlich erholen und auftanken. Und wenn wir bereit sind, einfach die Tür aufmachen und rausgehen in die winterliche Naturlandschaft!

Verpflegung: Im Reisepreis inkludiert ist 7x Halbpension mit einem großem Frühstücksbuffet und einem 3-gängigen Abendmenü mit regionalen Spezialitäten. Beim Abendessen gibt es Suppe, Vorspeise und Dessert vom Buffet, der Hauptgang wird am Platz serviert.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Die Stille der winterlichen Bergwelt**
- **Der Mix aus Winterwandern und achtsamer Bewegung am Morgen**
- **Unterwegs sein in kleiner Frauengruppe ohne Leistungsdruck**
- **Unser herzliches Familienhotel**

Tagesprogramm

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, anschließend Abendessen mit Katja und Tourenplanung für den nächsten Tag.

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

2. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Nach dem Frühstück: Der erste ca. 2,5-stündige Ausflug auf Winterwanderwegen verschafft uns einen Eindruck von der verschneiten Bergwelt rund um das Bergdorf Filzmoos.

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen mit der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

3. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Nach der Ausrüstung mit Schneeschuhen werden wir erste Gehversuche über verschneite hügelige Wiesen unternehmen.

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe

20:00 Tour Besprechung mit Katja

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

4. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Nach dem Frühstück: Eine weitere Tour mit den Schneeschuhen erwartet uns heute dort, wo guter Schnee liegt.

Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

5. Tag: Zeit zur freien Verfügung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais

9:00 – 10:00 Frühstück

Tag zur freien Verfügung

18:30 Abendessen in der Gruppe
20:00 Tour Besprechung mit Katja

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

6. Tag: Schneeschuhwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais
9:00 – 10:00 Frühstück
Nach dem Frühstück: Eine weitere Tour mit den Schneeschuhen erwartet uns heute dort, wo guter Schnee liegt.
Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung
18:30 Abendessen mit der Gruppe

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

7. Tag: Winterwanderung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais
9:00 – 10:00 Frühstück
Nach dem Frühstück: Ein ca.2,5 stündiger Winterwanderausflug
Ab 15:00 Wellnessbereich zur freien Verfügung
18:30 Abendessen mit der Gruppe
20:00 Tour Abschiedsbesprechung mit Katja

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

8. Tag: Verabschiedung

Vor dem Frühstück optional: 7:30 – 9:00 Yoga + Feldenkrais
9:00 – 10:00 Frühstück
Verabschiedung und Abreise

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kralehenhof

Enthaltene Leistungen

- 1 x Sammeltransfer am Anreisetag ab Bahnhof Bischofshofen um 17 Uhr
- 7x Übernachtungen im Gasthof Kralehenhof im Einzelzimmer
- 7x Halbpension mit großem Frühstücksbuffet / 3-gängiges Abendmenü (Suppe, Vorspeise und Dessert vom Buffet)
- Morgendliches Yoga mit Feldenkraisübungen wie ausgeschrieben
- 5 x geführte Winter- und Schneeschuhwanderungen
- Nutzung der Sauna

- 1 x Sammeltransfer am Abreisetag zum Bahnhof Bischofshofen um 10 Uhr
- Kurs- und Reiseleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Ausleihe für Schneeschuhe und Stöcke
- Lawinensuchgerät (für manche Tour Pflicht): ca. 24-34 €/Tag
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
- Ortsübliche Kurtaxe (35 €)

Wunschleistungen

- Extra Bahnhofstransfer / pro Fahrt
- Schneeschuh-Ausleihe

Preis auf Anfrage
50 Euro