



Aktiv unterwegs • Österreich • Vorarlberg

Schneeschuhwandern im Kleinwalsertal

Wintervergnügen mit Yoga und Feldenkrais

Tage

8

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Katja Munker-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 Kleinwalsertals.

Highlights im Programm

- Winterwandern in grandioser Berglandschaft
- Yoga, Feldenkrais und Wellness als Gegenpol zum aktiven Tag
- Naturhotel mit Saunalandschaft & Massageoption
- Genussfrühstück mit Produkten aus eigener Herstellung

Überblick zur Reise

Auf 1.250 Metern Höhe liegt unser Naturhotel Lärchenhof ruhig am Fuß des Heubergs in Mittelberg. Rundherum öffnet sich die Bergwelt des Kleinwalsertals, mit **Blick auf die umliegenden Gipfel** und kurzen Wegen hinaus in die winterliche Landschaft. Von hier aus starten wir in eine Winterwoche, die Bewegung draußen mit ruhigen Einheiten am Morgen und Abend verbindet.

Auf geräumten Winterwegen und mit Schneeschuhen erkunden wir **die verschneiten Seitentäler** rund um Mittelberg, immer angepasst an Schnee-, Wetter- und Wegverhältnisse. Welche Route tatsächlich möglich ist, entscheidet unsere Reiseleiterin Katja jeweils vor Ort nach den aktuellen Bedingungen.

Wer möchte, beginnt das Wintermärchen mit einer ruhigen Yogaeinheit am Morgen. Am Abend stehen an mehreren Tagen Feldenkraistunden auf dem Programm. Die Übungen können helfen, Bewegungen bewusster wahrzunehmen, leichter zu werden und **nach einem aktiven Tag wieder zur Ruhe** zu kommen. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Und zwischendurch bleibt Zeit zum Nichtstun: Ein ganzer Tag ist bewusst als Wanderpause eingeplant, außerdem steht nach den Touren die **Saunalandschaft des Hotels** zur Verfügung. So entsteht eine Woche mit einem guten Wechsel aus Aktivität und Erholung – draußen in der winterlichen Bergwelt des Kleinwalsertals und drinnen mit Zeit für Wärme, Bewegung und Entspannung.

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

Anforderung: 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.

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 Feldenkraistunde - 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

- **Die Stille der winterlichen Bergwelt**
- **Der Mix aus Winterwandern und achtsamer Bewegung am Morgen**
- **Unterwegs sein in kleiner Frauengruppe ohne Leistungsdruck**
- **Die Verbindung mit der Natur intensivieren**

Tagesprogramm

1. Tag: Ankommen und Einstimmen

Unsere Winterreise startet offiziell um 17 Uhr. Wer will, kann allerdings schon ab 14 Uhr das Zimmer beziehen. Denn ab 15 Uhr steht uns bereits die Wellnesslandschaft zur freien Verfügung!

Unsere Reiseleiterin Katja wird uns um 17 Uhr an der Rezeption begrüßen. Gemeinsam gehen wir von dort zum Abendessen im Hotel Alte Krone, wo wir uns alle kennenlernen können. Katja stellt hier außerdem die Tourenplanung für den kommenden Tag vor. Anschließend unternehmen wir einen kleinen Verdauungsspaziergang durch das Dorf.

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

2. Tag: Winterwanderung nach Baad

Wer möchte startet von 7:30 – 8:30 Uhr mit Yoga in den Tag. Frühstück ist gleich im Anschluss von 8:45 - 9:45 Uhr.

Unser erster etwa 2,5 stündiger Ausflug führt uns auf geräumten Winterwanderwegen nach Baad. Dabei verschaffen wir uns einen ersten Eindruck von der verschneiten Bergwelt und dem Kleinwalsertal.

Der restliche Tag:

ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen & Tourplanung für den nächsten Tag

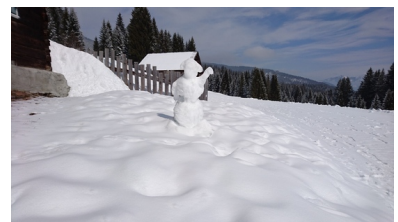
20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel

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

3. Tag: Schneeschuhwanderung ins Wildenbachtal

Wer möchte startet von 7:30 – 8:30 Uhr mit Yoga in den Tag. Frühstück ist gleich im Anschluss von 8:45 - 9:45 Uhr.

Nach der Ausrüstung mit Schneeschuhen im nahe gelegenen Sportgeschäft werden wir von Mittelberg aus **erste Gehversuche an der Breitach** unternehmen und uns über verschneite Almwiesen weiter in das Wildental aufmachen. Unterwegs werden wir je nach Schneesituation eine LVS-Übung machen, die eine spielerische Vermittlung der Handhabung dieser Lavinenschüttungen-Suchgeräte ist - ein bisschen wie Ostereier suchen. Nach dieser Runde durch das wilde Seitental erwartet uns im Hotel wieder die Saunalandschaft zur Entspannung.



Der restliche Tag:

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18:15 Tourenplanung in der Lounge & anschließend Abendessen individuell

20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel

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

4. Tag: Schneeschuhwanderung im Schwarzwassertal

Wer möchte startet von 7:30 – 8:30 Uhr mit Yoga und Meditation in den Tag. Frühstück ist gleich im Anschluss von 8:45 - 9:45 Uhr.

Eine weitere Tour mit den Schneeschuhen führt uns in **das romantische Schwarzwassertal** und nach Wädele. Dafür werden wir auf dem Hinweg den Bus nehmen und auf dem Rückweg unsere großen Füße.

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18:15 Tourenplanung in der Lounge & anschließend Abendessen individuell

20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel

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

5. Tag: Wellness- und Entspannungstag

Heute ist das optionale Yoga vor dem Frühstück von 8-9 Uhr. Frühstück entsprechend im Anschluss von 9 - 10 Uhr.

Ein ganzer Tag im eigenen Rhythmus: Heute ist eine **Wanderpause**. Für alle, die dennoch raus wollen, hat Katja passende Tipps.

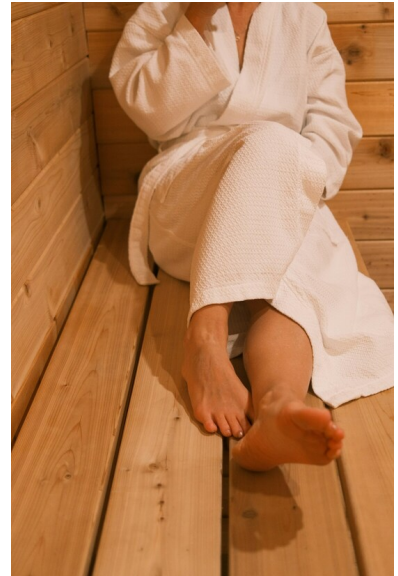
Der restliche Tag:

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18:15 Tourenplanung in der Lounge & anschließend Abendessen individuell

20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel

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



6. Tag: Schneeschuhwanderung zur Melköde

Vor dem Frühstück wieder optional Yoga von 7:30 – 8:30 Uhr. Frühstück direkt danach von 8:45 - 9:45 Uhr.

Heute fahren wir noch einmal mit dem Bus ins Schwarzwassertal, gehen aber diesmal bergauf Richtung Melköde-Hütte. Diese Tour führt unterhalb des markanten Berges Ifen anfangs durch eine Fels- und Kiefer-Landschaft und führt uns **in die Weite des Hochmoores**, in dem die Hütte liegt und zur Einkehr einlädt.

Der restliche Tag:

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18:30 gemeinsames Abendessen & Tourplanung für den nächsten Tag

20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel

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

7. Tag: Abschluss-Winterwanderung

Wer möchte startet von 7:30 – 8:30 Uhr mit Yoga in den Tag. Frühstück ist gleich im Anschluss von 8:45 - 9:45 Uhr.

Je nach Wetterlage führt unsere Abschluss-Wanderung auf den Gottesacker oder zu einer **Winter-Fluss-Wanderung** entlang der Breitach.

Der restliche Tag:

Ab 15:00 Uhr Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

17:30 Uhr gemeinsames Abendessen und Ausklang der Reise

20:15 – 21:00 Feldenkrais im Hotel



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

8. Tag: Verabschiedung

Noch einmal kann wer möchte von 7:30-8:30 Uhr zum morgendlichen Yoga kommen. Nach einem gemütlichen Frühstück heißt es dann Abschied nehmen. Abreise danach.

- **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

24.01.2027 - 31.01.2027 | 8 Tage

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

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen in geteiltem DZ mit Du/WC, Sitzecke, Terrasse, Fön, Telefon, TV
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen in lokalen Restaurants
- Kräuterteebar am Nachmittag
- Morgendliches Yoga
- Feldenkrais-Kurs bei Katja
- Wanderungen laut Programm
- Freie Benutzung der Saunalandschaft: Finnische Panoramasauna, Bio-Sauna, Infrarot-Kabine
- Bademantel
- Busbenutzung im Kleinwalsertal
- Bergbahnticket: beliebiges Fahren der Bergbahnen und Sessellifte im Kleinwalsertal
- Kurtaxe für Kleinwalsertal (4,40 Euro / Tag)
- Kurs- und Reiseleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Mittagessen und weitere Mahlzeiten

- **Getränke**