

## *Europa: Österreich*

# Yoga und Wandern für Alleinreisende in den Salzburger Alpen

## *Kurzbeschreibung*

Geführte Gruppenreise speziell für Alleinreisende

Wo kann man im Sommer in Österreich gut wandern? In der zauberhaften Bergwelt der Salzburger Alpen. Diese Reise bietet aber noch mehr: Mit Yoga starten wir erfrischt in den Tag. Auf sonnigen Almen lassen wir uns regionale Köstlichkeiten schmecken. Abends entspannen wir im großzügigen Wellnessbereich unseres Hotels.

## *Highlights*

- Wanderurlaub in der herrlichen Alpenregion des Salzburger Landes
- 5 faszinierend unterschiedliche Bergwanderungen
- einmal urige Hüttenübernachtung
- Zünftige Küche im Tal der Almen
- Traditionsreiches 4\*-Hotel im Großarlatal mit großzügigem Wellnessbereich
- Yoga & Wandern in Kombination



## *Reiseverlauf*

### *1. Tag Bahnreise ins Arltal*

Heute reisen Sie mit der Bahn ins Arltal. So beginnt Ihre Auszeit bereits am Anreisetag. Die wechselnde Landschaft zieht an Ihnen vorbei während Sie aus dem Fenster schauen, ein gutes Buch lesen oder einfach ein bisschen vor sich hin dösen. Je nach Abfahrtsbahnhof erreichen Sie St. Johann im Pongau am frühen oder späten Nachmittag. Noch ein kurzes Stück mit dem hiesigen Postbus und schon sind Sie an Ihrem Urlaubshotel angekommen. Nach dem Zimmerbezug lernen Sie Ihre Reisegruppe beim gemeinsamen Abendessen kennen. Übernachtung im Hotel Hubertushof in Großarl.

### *2. - 7. Tag Wandern und Yoga*

Yoga am Morgen

Drei Mal bieten wir Yoga am Morgen an (fakultative Teilnahme, 10 € pro Stunde). Geeignet für jedermann/-frau achten unsere ausgebildeten YogalehrerInnen darauf, dass sowohl für erfahrene "Yogis" als auch für Neulinge passende Übungen dabei sind. Mit Hilfe von Elementen aus dem Yoga kombinieren wir aktives Reisen und aktive Entspannung. Wir begrüßen den Tag mit Yoga und aktivieren Geist und Körper, dehnen und strecken uns und

fühlen uns rundherum wohl und voller Energie.

Die Wanderungen werden an die Wetterverhältnisse, Gegebenheiten vor Ort und an die Gruppe flexibel angepasst. Hier einige Tourenbeispiele:

#### Almentour zum Kraftplatz Wetterkreuzsattel

Wir starten mit dem Wandertaxi zum Parkplatz Himmelsknoten. Die Mooslehenalm lassen wir rechts liegen und wandern weiter zu einer ersten kurzen Einkehr in der Viehhausalm. Nach einer weiteren Stunde Anstieg über teils steile Almwiesen erreichen wir den Wetterkreuzsattel unter der felsigen Höllwand. Seien wir gespannt, denn hier können wir die Ruhe eines „wissenschaftlich erforschten“ Kraftplatzes spüren. Die grandiose Aussicht ins ganze Tal belohnt unsere Mühen und wir nehmen uns Zeit für ein ausgedehntes Picknick. Hinunter geht es zur Niggltalalm, wo wir wieder einkehren, um unseren Durst zu löschen und selbstgebackenen Kuchen zu genießen. Ein malerischer, bewaldeter Abstieg bringt uns ins Tal zum Alpenklang, von dort bringt uns ein Taxi zurück zum Hotel. Abendessen und Übernachtung im Hotel Hubertushof in Großarl.

ca. 9 km | 3 - 3,5 Stunden | 500 Meter Höhenmeter

#### Gipfelwanderung zum Penkkopf und Käsen auf der Karseggalm

Vom Hotel starten wir mit den Wandertaxis zur Einstiegsstelle. Zunächst steigen wir sanft auf zur Karseggalm, mit Ihren knapp 400 Jahren eine der ältesten Hütten im Tal. Besonders eindrucksvoll ist die offene Feuerstelle, die noch täglich in Betrieb ist. Hier wird unter anderem auch der sogenannte "Knetkäse", eine Großarler Spezialität, geräuchert. Der idyllische Almsteig führt uns weiter vorbei an Latschen und Bergblumen bis wir schließlich den Penkkopf auf 2.011 Metern erreichen. Hier lassen wir die Seele baumeln und genießen die herrliche Aussicht. Auf dem Heimweg bergab machen wir eine Rast auf der Großwildalm. Diese liegt auf 1.778m Höhe. Abendessen und Übernachtung im Hotel Hubertushof in Großarl.

5,5 Stunden | 700 Meter Höhenmeter

#### Nationalparkwanderung zum Schödersee

Dies ist eine ganz besondere Wanderung in den Nationalpark Hohe Tauern, die wir gut an heißen Tagen machen können. Der Weg ist nicht steil, aber etwas geröllig und daher etwas anspruchsvoll. Entlang des Gebirgsbaches schlängelt sich der Pfad in das malerische Tal mit seiner üppigen Vegetation. Unser Ziel ist der, nur manchmal Wasser führende, Schödersee auf 1432 m. Er liegt im Schatten der Bergflanken in einem sehr ursprünglichen Seitental des Großarlals. Wer mag, kann sich auf dem Rückweg in einem kühlen Gebirgssee oder der Kneippanlage erfrischen. Und natürlich kehren wir am Ende der Wanderung in einem urigen Berggasthof ein, um unseren Durst zu löschen. Abendessen und Übernachtung im Hotel Hubertushof in Großarl.

4 Stunden | 400 Meter Höhenmeter

#### Höhenwanderung Großer Himmel

Das Motto lautet heute „Hoch über den Wolken...“. Mit dem Bus fahren wir bis nach Grund, von wo aus uns der Almweg zur Filzmoosalm führt. Nach kurzem Verweilen geht's bergauf Richtung Filzmoosattel. Bald haben wir 2.062 Meter Höhe erreicht und so führt uns ein gemütlicher Höhenwanderweg über den Reimsteigkopf (1.945 m) zur Bichlalm. Die Alm ist bekannt für ihre Geselligkeit und einen besonders schönen Blick auf die Gletscherwelt der Hohen Tauern. Talabwärts geht's über die Himmelsleiter zum Finsterwaldbauer, wo uns das Wandertaxi schon erwartet.

ca. 6,5 Stunden | 7600 Höhenmeter

Sie übernachten 6 Nächte im Hotel Hubertushof in Großarl und 1 Nacht im Mehrbettzimmer auf der Losbühelalm.

## 8. Tag Abreise

Nach dem Frühstück heißt es heute Abschied nehmen. Doch die Eindrücke des erlebnisreichen Wanderurlaubs in Österreich werden bleiben. Nach einer kurzen Busfahrt zum Bahnhof St. Johann geht es mit der Bahn zurück nach Hause.

## 4\*- Hotel Hubertushof in Großarl

Unser Standorthotel in Großarl:

Während unserem Wanderurlaub in Österreich übernachten wir im Hotel Hubertushof in Großarl. Unser vier Sterne Hotel ist Inhaber geführt und hat eine sehr persönliche Atmosphäre. Die Gastfreundschaft ist hier tief verwurzelt und ehrlich gemeint. Das gemütliche kleine Hotel ist ein Ort zum Wohlfühlen. Mit seiner wunderbaren Sonnenterasse, einer großzügigen Wellness-Landschaft und einem gemütlichem "Schlemmerstüberl" fehlt es hier an nichts. Und die Lage könnte für ein Ferienhotel auch nicht schöner sein: Fast in der Ortsmitte und dennoch angenehm ruhig. Alternativ kann die Übernachtung auch im gegenüber liegenden Hotel Auhof stattfinden (gleicher Komfort).

Unsere Hüttenübernachtung auf unserem Wanderurlaub in Österreich:

An einem Tag der Woche werden wir abends nicht wieder in unser Hotel zurückkehren, sondern unsere Wanderung in den Bergen auf einer urigen Berghütte beenden und dort übernachten.

Die Loosbühelalm:

Unsere komfortable Bergalm mit Pfiff. Mit Duschen, bezogenen Betten und Sauna fehlt es an keinem Komfort. Übernachtet wird in 4/6-Bett-Zimmern und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet ist inklusive. Die Alm ist gut angebunden und der Weg ins Tal ist unkompliziert und schnell.

Wer nicht im (großzügigen) Mehrbettzimmer übernachten möchte, der kann abends statt auf der Alpe zu übernachten, wieder zurück ins Tal gehen und im Hubertushof übernachten. Der Abstieg beträgt ca. 1,5 Stunden.

## Termine und Preise

| Termin                  | Preis pro Person |
|-------------------------|------------------|
| 22.06.2024 - 29.06.2024 | 1.150 €          |
| 06.07.2024 - 13.07.2024 | 1.150 €          |
| 17.08.2024 - 24.08.2024 | 1.150 €          |
| 31.08.2024 - 07.09.2024 | 1.150 €          |

## **Enthaltene Leistungen**

- 6 x Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer im 4\*-Hotel im Großarlal mit eigenem Bad
- 6 x Frühstück im Hotel
- 6 x Abendessen im Hotel
- 1 x Übernachtung im 6-Bettzimmer auf der Lossbühelalm inkl. Frühstück
- 5 x geführte Wanderungen (wetterabhängig)
- Nutzung der Sauna-Landschaft im Hotel
- Qualifizierte Reiseleitung

## **Nicht enthaltene Leistungen**

- An- und Abreise mit der Bahn nach St. Johann im Pongau (gern erstellen wir Ihnen für Ihre An- und Abreise ein passendes Angebot) und anschließend mit dem lokalen Postbus nach Großarl
- Yoga am Morgen (Auf Wunsch können Sie für 10 € pro Stunde den Tag mit einer Yogaeinheit unter fachkundiger Anleitung beginnen. Die Yogaeinheit wird drei Mal in der Woche ab 3 Teilnehmern angeboten.)
- Für fast alle geführten Wandertouren ist ein Transfer mit dem Wandertaxi oder Postbus nötig (direkt vor Ort zu bezahlen, ca. 50 Euro pro Woche).
- weitere nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Aktivitäten an Tagen zur freien Verfügung und außerhalb des ausgeschriebenen Programms
- Trinkgelder

## **Zusatzleistungen**

- Einzelzimmerzuschlag - 90 € pro Person
- Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung - 220 € pro Person

## **Programmhinweise**

- Wandern für Alleinreisende heißt gemeinsam mit anderen Wanderfreudigen diese herrliche Natur und Abgeschiedenheit zu genießen und zu teilen. Jede unserer 5 Wanderungen wird wetterabhängig geplant, vorab ausführlich besprochen und auf die Gruppe abgestimmt. Wir gehen auf markierten Wanderpfaden ohne technische Schwierigkeit. Bei den meisten Touren ist ein Transfer mit dem Wandertaxi oder Postbus nötig, um Höhenmeter zu sparen bzw. andere Gebiete zu erwandern (ca. 50 Euro gesamt). Die Touren liegen zwischen 3 und 6 Stunden reine Gehzeit mit reichlich Pausen und wir legen zwischen 400 und 750 Höhenmeter zurück. Etwas Wandererfahrung, körperliche Fitness, Ausdauer und Trittsicherheit sind erforderlich. Auf unserem Wanderurlaub in Österreich kannst Du Dir jederzeit eine Auszeit nehmen und eine Wanderung ausfallen lassen. Neben den Wanderungen bleibt auch Zeit für ein individuelles Wohlfühl-Programm, z.B. in der Sauna, bei einer Massage (gegen Aufpreis vor Ort buchbar) oder einfach nur bei einem Buch auf der Sonnenterrasse.
- Änderungen in der Streckenführung sind abhängig vom örtlichen Wanderreiseleiter und bleiben daher vorbehalten. Ebenso bleiben Änderungen des Reiseverlaufs aufgrund des Wetters oder unvorhergesehener Ereignisse vorbehalten.
- Die angegebene Hotelklassifizierung bei dieser Reise ist landestypisch.
- Geringfügige Programmänderungen können notwendig werden.
- Bei Nichterreichen der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl bis zum 30. Tag vor Reisebeginn besteht ein Absagevorbehalt.
- Einreisebestimmungen: Für deutsche Staatsangehörige Personalausweis oder Reisepass (andere Nationalitäten auf Anfrage)
- Reiserücktritt-/Reiseschutzversicherung: Angebot und Buchungsmöglichkeit auf [www.mioreisen.de](http://www.mioreisen.de) unter Infos & Service

• Veranstalter: MIO Reisen-Partnerveranstalter

## ***Hinweise zum Gesundheitsschutz***

Die Reisetilnehmer sind für die Einhaltung der Visa-, Pass- & Impfbestimmung über den gesamten Reisezeitraum selbst verantwortlich.

Es gelten die Hinweise zur Impfung des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>), des Robert Koch Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) sowie die Einreise-Impfvorschriften und der empfohlene Impfschutz des [www.crm.de](http://www.crm.de). Sollten Ihnen diese Informationen nicht zugänglich sein, informieren Sie uns bitte. Wir teilen Ihnen die detaillierten Informationen dann gern per E-Mail mit. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Mobilitätshinweis: Diese Reise ist nicht geeignet für Gäste mit eingeschränkter Mobilität.

## ***TeilnehmerInnen***

Mindestanzahl von Personen: 6

## ***Reisecode***

AT-GA-G