

## Wochenübersicht Wandern und Jodeln Bad Gastein Sonntag, 11.10 – Sonntag, 18.10.2020

### Sonntag, 11.10.2020

Ankommen, Einchecken

18:30 Uhr Abendessen im Speisesaal (Untergeschoß)

20:00 – 21:30 Uhr: Treffen in unserem Raum (Kapelle) im 2. Stock

- Begrüßung und Vorstellung
  - Organisation und Fragen
  - **Willkommensjodeln**
- 

**Montag, 12.10.2020** - Wetter: Der Schneeregen geht in leichten Regen über, der nachmittags weitgehend abklingt. Bis Mittag ziehen ausgedehnte Wolkenfelder durch und es regnet immer wieder. Tageshöchstwerte bis 6°C. Tagsüber bedecken dichte Wolkenfelder den Himmel, es bleibt aber überwiegend trocken.

[8-9:30 Yoga in der Kapelle: Mit Atmungs und Bewegungsfluß in den Tag starten, Anmeldung erforderlich](#)

Ab 8 Uhr: Frühstück

**10 – 13:00 Uhr: Stimmarbeit/Jodeln in der Hauskapelle 2. Stock**

13:30 Uhr: Treffen bei der Rezeption und Abmarsch zur Rundwanderung über den Hardtweg – runter über Graukogel Talstation (oder über Windischgrätshöhe) nach Bad Gastein Wasserfall , über die Kaiser –Wilhelm Promenade zum Cafe Schuh (Einkehrmöglichkeit wer möchte)

**Rückkunft ca. 16:30 Uhr**

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

---

**Dienstag, 13.10.2020** - **wetter:** Nach anfänglichem Schneefall oder Regen bleibt es eher trocken, aber bewölkt. Bis Mittag bedecken dichte Wolkenfelder den Himmel, es bleibt aber überwiegend trocken. Tageshöchstwerte bis 8°C.

8 Uhr : Frühstück

9:30 Uhr: Treffen bei der Rezeption. Abmarsch durch Bad Gastein zum Waggerlsaal

**10 – 12:30 : Jodeln im Waggerlsaal im Tourismusverband Bad Gastein**

12:52 Uhr Abfahrt mit Bus 555 zum Grünen Baum. Wanderung im Kötschachtal zur Himmelwandhütte mit Einkehr, Wanderung zurück über Hardtweg und Rudolshöhe zum Hotel

**Rückkehr Hotel ca. 17 Uhr**

Ab 18:00 Uhr Abendessen

[18:30 – 20 Uhr Yoga Einführung und Basiswissen \(Tiefenentspannung\)](#)

---

**Mittwoch, 14.10.2020** - Wetter: Ein Wechselspiel aus Sonne und Wolken, die Schauerneigung ist bis zum Abend gering. Bis Abend heiteres und sonniges Wetter mit vereinzelt Wolkenfeldern. Tageshöchstwerte bis 8°C.

[7 – 8:30 Yoga für Sicherheit und Erdung \(nur mit Anmeldung\)](#)

8 Uhr Frühstück

9: 30 Uhr Treffen Rezeption, Abfahrt 9:47 Uhr mit Bus 555 von Nikolauskirche zum Mozartplatz, Umstieg um 10 Uhr in Bus 550 nach Sportgastein, Wanderung ins Weissenbachtal zum „Jodelplatz“

mit Pausenbrotzeit (Lunchpaket mitbringen!!) und **Jodeleinheit**, zurück über den Themenweg durchs Nassfeld zum Valeriehaus mit Einkehr

Rückfahrt mit dem Bus Abfahrt um 16 Uhr in Sportgastein

ODER (je nach Schneelage) Fahrt mit Bus nur bis Böckstein oder Heilstollen, Wanderung Naßfelder Aache, Salzbuger Almenweg bis Sportgasteins mit Einkehr im Valeriehaus und Jodeln im Naßfeld.

**Rückkehr Hotel: 16:45 Uhr**

Ab 18:00 Uhr Abendessen

20 Uhr: optional: Kammermusik-Reihe „Duo Kadett!": 1000 Jahre Kammermusik Literatur „La Belle Epoque“ – Im fulminanten Jubiläumsjahr 2020 widmet sich die alljährlich stattfindende Reihe dem Zeitgeist der Austragungsstätte, dem altherwürdigen Grand Hotel de l'Europe.

[18:30 – 20 Uhr Yoga für Sicherheit und Erdung \(nur mit Anmeldung\)](#)

---

**Donnerstag, 15.10.2020** – **Wetter:** Zuerst zeitweise sonnig, in der zweiten Tageshälfte ziehen Regenwolken auf. Tageshöchstwerte bis 7°C. Tagsüber ziehen ausgedehnte Wolkenfelder durch und es regnet immer wieder.

[7 – 8:30 Yoga für Balance und Lebensfreude \(nur mit Anmeldung\)](#)

**Tag zur Freien Verfügung**

Freizeitmöglichkeiten:

- Felsentherme Bad Gastein - <https://www.felsentherme.com/>- Bei der Rezeption gibt es 30% Ermäßigung des Eintrittspreises!!!
- Massagen im Hotel – bitte frühzeitig an der Rezeption anmelden
- Heilstollen Kennenlern Einfahrt: <https://www.gasteiner-heilstollen.com/de/heilstollen-ueberblick/kennenlern-einfahrt/>

**10 – 11:30 Jodlwalk - Atmen, Gehen, Jodeln**

mit Johma  
Ort: Sportgastein, Bad Gastein  
Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)  
Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz

**16.00 – 18.30 UHR**

**Geführtes Waldbaden am Wasserfallweg**

mit Sandra König & Stefan Wildling  
Eine meditative Aufrichtung der Wirbelsäule  
Ort: Annenkapelle, Bad Hofgastein  
Treffpunkt: 15:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein  
Sie benötigen: Warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz

Ab 18:00 Uhr Abendessen

[18:30 – 20 Uhr Yoga für Balance und Lebensfreude \(nur mit Anmeldung\)](#)

---

**Freitag, 16.10.2020** - **Wetter:** Nach leichtem Regen in der ersten Tageshälfte, bleibt es später weitgehend trocken. Tageshöchstwerte bis 8°C. Tagsüber bedecken dichte Wolkenfelder den Himmel, es bleibt aber überwiegend trocken.

[7 – 8:30 Yoga für Kraft und gesunden Rücken \(nur mit Anmeldung\)](#)

Ab 8 Uhr Frühstück

9:30 Uhr: Treffen an der Rezeption, mit Bus, Abfahrt 9:47 Uhr von der Nikolauskirche zum Waggerlsaal

**10 – 13:00 : Stimmarbeit/Jodeln im Waggerlsaal im Tourismusverband Bad Gastein**

Wanderung zur Graukogelmittelstation mit Einkehr in die Graukogelhütte

Ab 18 Uhr Abendessen

18:30 – 20 Uhr Yoga für Kraft und gesunden Rücken (nur mit Anmeldung)

---

**Samstag, 17.10.2020** - Wetter: Ein bewölkter und eher trockener Tag mit etwas mehr Sonne am Nachmittag. Tageshöchstwerte bis 9°C. Tagsüber nach und nach aufgelockert bewölkt mit örtlich sonnigen Abschnitten.

7 – 8:30 Yoga für innere und äußere Flexibilität (nur mit Anmeldung)

Ab 8 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Treffen an der Rezeption, Wanderung zur Posnerhöhe mit Einkehr  
<https://www.gasteinertal.com/poserhoehe/> (600 Höhenmeter sind zu erklimmen)

Rückkunft: ca. 15 Uhr

16:00 – 18:30 Uhr: Stimmarbeit/Jodeln in der Kapelle

18:30 Uhr Abendessen

**21 Uhr: Abschlußjodeln in der Kapelle**

---

**Sonntag, 18.10.2020 – Abreisetag nach dem Frühstück**

7 – 8:30 Uhr Yoga für ganzheitliche Gesundheit und Entwicklung (Chakra Flow Yogastunde)- nur mit Anmeldung

Ab 8 Uhr Frühstück

---

**Hütten Ruhetage:**

Himmelwandhütte: Mi und Do

Windischgrätshöhe: MO

Bockhardseehütte: nur DO-So offen

Posnerhöhe: kein Ruhetag

Graukogelmittelstation: nur von FR – So offen