BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Yoga & Wandern im Kleinwalsertal

Zeit für dich - Bewegung, Natur und innere Ruhe

Wenn sich die Berge in warme Herbstfarben kleiden und die Luft klar und still wird, beginnt eine besondere Zeit im Kleinwalsertal. Genau dann laden wir dich zu vier Tagen voller bewusster Bewegung, Naturerlebnis und achtsamer Entspannung ein.

Gönn dir eine bewusste Auszeit inmitten der beeindruckenden Bergwelt. Bei diesen vier Tagen Yoga & Wandern kannst du Abstand vom Alltag gewinnen, den Kopf frei bekommen und neue Energie tanken – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug. Die Unterbringung im wunderschönen Biohotel Oswalda Hus**** ist der ideale Ort um Yoga und Wandern zu verbinden.

Tagsüber erkunden wir die vielfältige Landschaft des Tales – durch stille Wälder, über aussichtsreiche Wege und entlang klarer Bergbäche. Das gleichmäßige Gehen in der Natur hilft, den eigenen Rhythmus zu verlangsamen und ganz bei sich selbst anzukommen. Dabei stehen Freude an Bewegung und Genuss im Vordergrund.
Die Wanderungen sind gut machbar – ideal für alle, die Freude an Bewegung in der Natur haben und Yoga sowie Meditation als ergänzende Aktivität schätzen.

Am Morgen und am Nachmittag sorgen sanfte Flows, Yin-Elemente, Atemübungen und Meditationen für Entspannung, Mobilisierung und innere Balance. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, den Körper zu spüren, loszulassen und neue Energie zu tanken.
Die Yogaeinheiten finden – je nach Wetter – sowohl im Ruheraum als auch draußen statt. Auf der Wiese, im Garten oder an ruhigen Plätzen in der Natur verbinden wir Beweglichkeit, Dehnung, Atemübungen und – situationsabhängig – kurze, angeleitete Meditationen. So entsteht ein Moment der Ruhe und inneren Klarheit, ohne dass es kompliziert oder esoterisch wirkt.

Vier Tage, die gut tun – aktiv, natürlich, gut ausgestattet und voller Energie.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise und Ankommen im Bio-Hotel Oswalda Hus

Nach der Ankunft im Oswalda Hus genießen wir die entspannte Atmosphäre und richten uns in unseren Zimmern ein. Anschließend stimmen wir uns bei einer Kennenlern-Runde sowie einem Vortrag zum Thema Bewegung, Yoga und Achtsamkeit auf die kommenden Tage ein – bei schönem Wetter draußen im Garten mit einer kurzen, angeleiteten Yoga- oder Meditationspraxis, bei Regen im urigen Käsekeller – voller Vorfreude auf die kommenden Tage. Die nächsten Tage genießen wir den Mix aus Yoga und Wandern und genießen dabei den Komfort und lassen uns im Oswalda Hus verwöhnen. Die kommenden Tage werden flexibel je nach Wetter und Lust geplant weshalb die ausgeschriebenen Tagesbeschreibungen lediglich als Vorschläge und zur Orientierung dienen.

Gehzeit: ca. 00:00 Std.

Tag 2: Ankommen im Schwarzwassertal

Nach einem reichhaltigen Bio-Frühstück in entspannter, stressfreier Atmosphäre starten wir mit einer energetisierenden Yoga-Runde im wunderschönen Yogaraum mit Blick auf den Ifen und das Walsertal. Sie macht uns wach und stimmt uns perfekt auf den Tag ein. Anschließend beginnen wir unsere Wanderung in das Schwarzwassertal. Dabei wandern wir durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit herrlichen Ausblicken. Die Tour eignet sich ideal, um anzukommen und sich auf die kommenden Tage einzustimmen. Die abschließende Yogaeinheit findet draußen in der Natur statt. In Verbindung mit Atem, Körper und Geist passen wir die Praxis an die Gegebenheiten der Umgebung an und lassen die Wanderung in achtsamer Atmosphäre ausklingen – ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel.

Höhenunterschied: bergauf 430m | bergab 250m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 3: Kraft und Weitblick am Kuhgehren

Wir starten mit einem schönen Yoga-Flow in den Tag. Dabei nehmen wir uns Zeit, den Körper nach dem ersten Wandertag bewusst abzuholen und mit neuer Energie und Lebenskraft in den Tag zu starten. Unsere heutige Wanderung führt uns vom Höfle über die Kuhgehren Alpen bis zur Kuhgehren Spitze. Gerade im Gipfelbereich ist die Tour etwas anspruchsvoller mit steileren Passagen. Wer möchte, kann selbstverständlich eine leichtere Variante wählen. Am Abend lassen wir den Tag noch einmal Revue passieren und kommen bei einer ruhigen Meditation zur Entspannung. Eine achtsame Reise durch den Körper oder eine geführte Tiefenentspannung hilft, den Tag bewusst abzuschließen.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Gipfelerlebnis am Fellhorngrat

Nach einer sanften Morgen-Yoga-Einheit holen wir den Körper nach den bisherigen Wanderungen ab, lösen

Verspannungen und starten voller Energie in den Tag. Anschließend fahren wir mit der Kanzelwandbahn nach oben und wandern über den wunderschönen Fellhorngrat in Richtung Söllereck. Unterwegs haben wir verschiedene Möglichkeiten und können gemeinsam die passende Route wählen. Am Ende der Wanderung schließen wir den Tag mit einer Yogaeinheit draußen in der Natur ab. Sanfte Dehnübungen mobilisieren den Körper, lösen Verspannungen in Rücken und Beinen und lassen uns die Ruhe der Berge genießen. Inmitten von Bergwiese oder lichten Wald spüren wir eine tiefe Verbindung von Körper, Geist und Seele – ein Moment der Zufriedenheit und Achtsamkeit unter freiem Himmel.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 5: Abschluss und Abreise

Wir beginnen den letzten Morgen mit einer sanften Yoga-Runde. Noch einmal kommen Körper, Atem und Geist bewusst zur Ruhe, wir spüren die Verbindung zu uns selbst und zur Natur und schließen die Tage in einem Moment tiefer Zufriedenheit ab. Ein gemütliches Bio-Frühstück rundet die Tage ab und bietet Gelegenheit für letzte Gespräche und genussvolle Momente. Mit den Eindrücken der Berge, der Ruhe, der Natur und neuer Energie treten wir die Heimreise an – erholt, voller Gelassenheit und mit schönen Erinnerungen, die noch lange nachklingen werden.

Gehzeit: ca. 00:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es hier. In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Ausrüstung

- Tagesrucksack mit Regenhülle (25L)
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- Personalausweis/EC-Karte
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- kleiner Kulturbeutel
- Ausweis/Bargeld
- Freizeitbekleidung

Die Yoga-Ausrüstung ist vorhanden und du brauchst hierfür lediglich bequeme Kleidung.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
4 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
7 x Yogaeinheiten
3 x Tageswanderungen mit einem staatl. geprüften Berg- oder Wanderführer
Abendvortrag zum Thema Bewegung, Yoga und Achtsamkeit
Yoga T-shirt von Supernatural
Bergbahnfahrt

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 10

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
optional zubuchbare Massagen im Oswalda Hus

DAUER
5 Tage von Sonntag - Donnerstag

TREFFPUNKT
16:30 Uhr Bio Hotel Oswalda Hus, Leo-Müller-Str. 11, 6991 Riezlern

PARKEN
kostenfreier Parkplatz am Hotel

Preise und Termine

995,00 € pro Person

S120-26-1	18.10.2026 - 22.10.2026	S120-27-2	17.10.2027 - 21.10.2027
S120-27-1	27.06.2027 - 01.07.2027		

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung
Diese Tour ist eine Standorttour, d. h. wir nächtigen im Hotel. In der Regel übernachten wir im Doppelzimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.
Einzelzimmer können auf Anfrage bei Verfügbarkeit vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis von 40,00 € pro Person pro Nacht an.

Verpflegung
In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Bio-Hotel Oswalda Hus
Tel: +43 5517 5929
Mail: info@oswalda-hus.at
www.oswalda-hus.com
Wenn du eine andere Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du hier fündig werden.
Alternativ hilft dir **Kleinwalsertal Tourismus** gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.
Tel: 0043 5517 51140
info@kleinwalsertal.com
www.kleinwalsertal.com

weitere Infos

Wichtiger Hinweis
Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Guter Rat ist nicht teuer!

Antworten auf häufig gestellte Fragen

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* In den Unterkünften werden wir reichhaltig **(Halbpension)** verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem.

Kartenmaterial

Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder.

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Riezlern zum Treffpunkt.
Parken:
kostenfreie Parkplätze am Hotel

Bahn und Bus
Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Riezlern - Haltestelle Rielzern Post.

Mitfahrzentrale
Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: Mitfahrzentrale

---

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: https://bergschule.at/services/reiseversicherung. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

Klettern Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

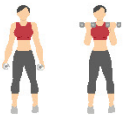
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

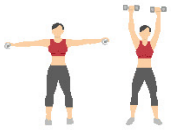
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

Bergschule kleinwalsertal GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B