




ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



22. April bis 28. April 2024

Montag / Lundi 10.30 - 14.45 h

Wanderung mit Gaby von Schönried via Grüebli und Mangelsguet hinunter bis nach Rougemont (Wanderzeit ca. 3—3½h, 300m Auf- und 500m Abstieg)
Randonnée avec Gaby de Schönried par Grüebli et Mangelsguet jusqu'à Rougemont (env 3—3½ de randonnée, 300m de montée et 500m de descente).



Montag / Lundi 10.30 - 13.30 h

Wanderung mit Christian der Saane entlang von Feutersoey bis nach Gsteig (Wanderzeit ca. 2h)
Randonnée avec Christian de Feutersoey le long de la Sarine jusqu'à Gsteig (env. 2h de randonnée)

Montag / Lundi 15.00 - 16.30 h

Kleiner Spaziergang mit Christian rund um Schönried (Wanderzeit ca. 1h)
Petite promenade avec Christian autour de Schönried (env 1h de promenade)



Dienstag / Mardi 10.10 h—14.45 h

Wunderschöne Wanderung mit Gaby von Lauenen zum viel besungenen Lauenensee und zurück durch das Naturschutzgebiet Rohr (Wanderzeit ca. 2½ - 3h).
Belle randonnée d'hiver avec Gaby de Lauenen à Lauenensee et retour par le réserve naturel de Rohr (env. 2½ - 3h de promenade).

Dienstag / Mardi 10.30 h—15.30 h

Schneeschuhwanderung mit Christian im Gebiet Col du Pillon—Le Rard—Lac Retaud—Isenau (Wanderzeit ca 3h, ca 300m Auf- und Abstieg)
Randonnée en raquettes avec Christian dans la région du Col du Pillon—Le Rard—Lac Retaud—Isenau (3h de randonnée, 300m de montée et descente)



Mittwoch / Mercredi 10.30 h—15.00 h

Bergwanderung mit Gaby von Schönried hinauf bis zur Alp Berschel, hinunter nach Oberbort und via Gruben zurück nach Schönried (Wanderzeit ca 3—4h, 450m Abstieg). Auch Abstieg bis Gstaad möglich.
Randonnée en montagne avec Gaby de Schönried jusqu'à l'Alp Berschel, descente vers Oberbort et retour à Schönried via Gruben (env. 3—4h, 450m de descente). Aussi possible de descendre à Gstaad.

Mittwoch / Mercredi 10.30 h—15.30 h

Christian nimmt Sie mit auf eine sportliche Schneeschuhwanderung von Schönried durch den Simmengraben hoch zum Plani und zurück nach Schönried (Wanderzeit 4 h, 600m Auf- und Abstieg)
Christian vous propose une randonnée sportive avec les raquettes de Schönried par Simmengraben jusqu'à Plani et retour à Schönried (env. 4 h de randonnée, 600m de montée et descente).



Donnerstag / Jeudi 10.30 h—15.00 h

Wanderung mit Christian von der Lenk via Lenkerseeli zu den Simmenfällen und zurück (Wanderzeit ca. 2—3h)
Randonnée avec Christian de Lenk par Lenkerseeli jusqu'à Simmenfälle et retour (env 2—3h de randonnée)

Freitag / Vendredi 11.00 h—14.30 h

Kultureller Ausflug mit Christian zu den Ruinen der alten Bäder in Bad Weissenburg aus dem Jahre 1604 (Wanderzeit ca 2h)
Excursion culturelle avec Christian vers les ruines des anciens bains de Bad Weissenburg datant de 1604 (env 2h de randonnée)



Freitag / Vendredi 15.30 - 17.00 h

Kleiner Spaziergang mit Christian rund um Schönried (Wanderzeit ca. 1h)
Petite promenade avec Christian autour de Schönried (env 1h de promenade)

Wir bitten Sie, sich für die Ausflüge jeweils zwischen 09.00 h und 10.00 h am Infopult vor dem Speisesaal anzumelden.

Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire pour les excursions entre 09h00 et 10h00 au pupitre d'information situé à l'entrée de la salle à manger.

E-Bike Vermietung Location de vélos électriques

Für Fr. 45.— können Sie eines unserer E-Bikes für einen Tag mieten und damit einen entspannten Ausflug in die Region unternehmen. Verlangen Sie unsere Bikekarte oder lassen Sie sich von unseren Natur Guides beraten.

Location de vélos électriques

Pour 45 francs, vous pouvez louer l'un de nos vélos électriques pour une journée et faire ainsi une excursion détendue dans la région. Demandez notre carte de vélo ou laissez-vous conseiller par nos guides.




ERMITAGE
 GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



22. April bis 28. April 2021

	Montag / Lundi	Dienstag / Mardi	Mittwoch / Mercredi	Donnerstag / Jeudi	Freitag / Vendredi	Samstag / Samedi	Sonntag / Dimanche
08:30	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>		Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>
11:00	*Pilates	*Hatha Yoga	*Hatha Yoga	*Atemübungen <i>*Exercices pour la respiration</i>	*Atemübungen <i>*Exercices pour la respiration</i>		*Yin Yoga
15:30	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Zitrus Reise 1: Gespeicherte Sonne	Sauna – Aufguss / Infusion Stabilität und Stärke	Sauna – Aufguss / Infusion Frische 1	Sauna – Aufguss / Infusion Den Akku laden	Sauna – Aufguss / Infusion Die Kraft des Gartens: Energiespritze	Sauna – Aufguss / Infusion Minzen Reise: 3 Sorten Minze
16:00			*Yin Yoga				
17:00	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuterküche 2	Sauna – Aufguss / Infusion Nadelholzreise anregend: Waldeskraft	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Würzig-frisch und blumig 1	Sauna – Aufguss / Infusion Leichtigkeit und Freude	Sauna – Aufguss / Infusion Frische 2	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte
18:00	Peeling Kräuter –Salz	Peeling Honig– Zucker	Peeling Kaffee	Peeling Kräuter –Salz	Peeling Honig– Zucker	Peeling Überraschungspeeling	Peeling Kräuter –Salz
18.30	Sauna – Aufguss / Infusion Selig auf der Blütenwolke schweben	Sauna – Aufguss / Infusion Überraschungsaufguss	Sauna – Aufguss / Infusion Regenbogen	Sauna – Aufguss / Infusion Die Blumenelfe 2	Sauna – Aufguss / Infusion Ab in den 7. Himmel	Sauna – Aufguss / Infusion 1001 Nacht Mystik des Orients	Sauna – Aufguss / Infusion Nadelholzreise beruhigend: Atem holen

* = Anmeldung bis 90 Minuten vor Kursbeginn beim Vitalità Corner oder Kiosk erforderlich

* = Inscription requise jusque'à 90 minutes avant le début du cours au Vitalità Corner ou au kiosque

For English: Please scan

