




ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



29. April bis 05. Mai 2024

Montag / Lundi 10.30 h—16.00 h

Bergwanderung mit Christian von der Bergmatte via Wildeneggli zur Bire und Abstieg via Plani zurück nach Schönried. Evtl. teilweise mit Schneeschuhen. (Wanderzeit ca. 4—4½h, 550m Auf- und 700m Abstieg). *Randonnée en montagne avec Christian de Bergmatte par Wildeneggli à Bire et descente à Schönried par Plani. Evtl. en partie avec les raquettes à neige (env 4—4½h de randonnée, 550m de montée et 700m de descente)*

Montag / Lundi 11.00 h—15.00 h

Wunderschöne Wanderung mit Ruth von Lauenen durch das Naturschutzgebiet Rohr zum viel besungene Lauenensee oder kleinere Wanderung rund um den See (Wanderzeit ca. 1 - 2h). / *Belle randonnée avec Ruth de Lauenen par la réserve naturelle de Rohr à Lauenensee ou seulement autour du lac (env. 1 - 2h de promenade).*



Dienstag / Mardi 11.00 h—15.30 h

E-Biketour mit Christian von Schönried via Turbach bis an den Lauenensee und via Gstaad zurück bis nach Schönried (ca. 40 km) / *Tour avec les vélos électriques avec Christian de Schönried par Turbach jusqu'à Lauenensee et retour à Schönried par Gstaad (env 40 km)*

Dienstag / Mardi 11.00 h—15.00 h

Wanderung mit Ruth auf dem Hochplateau von Sparenmoos—Hüsliberg—Sitealp oberhalb von Zweisimmen (Wanderzeit ca. 2½h) / *Randonnée avec Ruth sur le haut plateau de Sparenmoos-Hüsliberg-Sitealp au-dessus de Zweisimmen (env 2½h de randonnée).*



Mittwoch / Mercredi 10.30 h—15.30 h

Anspruchsvolle Bergwanderung mit Christian von Château-d'Oex zum Refuge du Choucas und durch die Narzissenfelder zurück (Wanderzeit ca. 3 h, 400m Auf- und Abstieg) / *Randonnée en montagne exigeante avec Christian de Château-d'Oex au Refuge du Choucas et retour par les narcisses à Château-d'Oex (3 h, 400m de montée et descente)*

Mittwoch / Mercredi 10.30 h—13.30 h

Mit Ruth wandern Sie von Schönried via Gruebli bis zur Alp Gspan und wieder zurück nach Schönried (Wanderzeit ca. 2h, 300m Auf- und Abstieg) / *Avec Ruth vous faites une randonnée de Schönried par Gruebli jusqu'à Gspan et retour à Schönried (env 2h de randonnée, 300m de montée et descente)*

Mittwoch / Mercredi 14.15 h—16.30 h

Ausflug mit Ruth nach Rougemont mit Dorfbesichtigung und kleinem Spaziergang (Wanderzeit ca. 1½h) *Excursion avec Ruth à Rougemont avec visite du village et petite promenade (ca. 1½h de promenade).*

Donnerstag / Jeudi 10.30 h—14.30 h

Wanderung mit Ruth von Boltigen durch das Tubetäli zur Schwarzenmatt und zurück (Wanderzeit ca. 2 h) *Randonnée avec Ruth depuis Boltigen par Tubetäli à Schwarzenmatt et retour (Wanderzeit env 2h)*

Donnerstag / Jeudi 11.00 h—15.00 h

E-Biketour mit Christian von Schönried via Grund auf das Eggli, Abfahrt durch das Chalberhönital nach Saanen und via Gruben zurück nach Schönried / *Tour avec les vtt électriques avec Christian de Schönried par Gstaad à l'Eggl, descente par Chalberhönital à Saanen et retour à Schönried par Gruben.*



Freitag / Vendredi 10.30 - 15.30 h

Bergwanderung mit Christian vom Col du Pillon via Le Rard zum Lac Retaud und zurück (Wanderzeit ca. 2½h) *Randonnée avec Christian du Col du Pillon par le Rard jusqu'au Lac Retaud et retour au Col du Pillon (env 2½h de randonnée).*



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



29. April bis 05. Mai 2024

	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>		
11:00	*Pilates	*Hatha Yoga	*Hatha Yoga	*Atemübungen <i>*Exercices pour la respiration</i>			
15:30	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuterkraft—der Fels in der Brandung	Sauna – Aufguss / Infusion Ingwer –Mojito	Sauna – Aufguss / Infusion Die Gewürzroute	Sauna—Aufguss / Infusion Nadelholz-Reise anregend: Waldeskraft	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuterküche 2	Sauna – Aufguss / Infusion Überraschungsaufguss
16:00	*Qi Gong	*Atemübungen <i>*Exercices pour la respiration</i>	*Yin Yoga				
17:00	Sauna – Aufguss / Infusion Frische 2	Sauna – Aufguss / Infusion Pfefferküche	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Südsee-Medizin	Sauna – Aufguss / Infusion Thai-Curry	Sauna – Aufguss / Infusion Frische	Sauna – Aufguss / Infusion Mittelmeerreise 2: ausgleichend
18:00	Peeling Kräuter –Salz	Peeling Honig– Zucker	Peeling Kaffee	Peeling Peeling Surprise	Peeling Honig– Zucker	Peeling Kräuter—Salz	Peeling Überraschungspeeling
18.30	Sauna – Aufguss / Infusion Regenbogen	Sauna – Aufguss / Infusion Ab in den 7. Himmel	Sauna – Aufguss / Infusion Mittelmeerreise 1: entspannend	Sauna – Aufguss / Infusion Atmen und loslassen	Sauna – Aufguss / Infusion Der Haut– und Seelenschmeichler	Sauna – Aufguss / Infusion Der Jungbrunnen	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

