




ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



06. Mai bis 12. Mai 2024

Montag / Lundi 10.30—14.00 h

Wanderung mit Christian von Feuteroey der Saane entlang bis nach Gsteig (Wanderzeit ca. 1½ - 2h)
Randonnée avec Christian de Feuteroey le long de la Sarine jusqu'à Gsteig (env 1½ - 2h de promenade).



Montag / Lundi 15.00—16.30 h

Kleine Wanderung mit Christian rund um Schönried (Wanderzeit ca 1h) / *Petite promenade avec Christian autour de Schönried (env 1h de promenade)*

Dienstag / Mardi 10.30—15.30 h

Wunderschöne Wanderung mit Christian von Lauenen zum viel besungenen Lauenensee und zurück durch das Naturschutzgebiet Rohr (Wanderzeit ca. 2½ - 3h).
Belle randonnée avec Christian de Lauenen à Lauenensee et retour par la réserve naturelle de Rohr (env. 2½ - 3h de promenade).

Mittwoch / Mercredi 10.30—16.00 h

Bergwanderung mit Christian von der Bergmatte via Wildeggli zur Bire und Abstieg via Plani zurück nach Schönried (Wanderzeit 4½h, 700m Auf- und Abstieg)
Randonnée en montagne avec Christian de Bergmatte par Wildeneggli à Bire et descente à Schönried par Plani (4½h de randonnée, 700m de montée et de descente).

Mittwoch / Mercredi 11.00—14.30 h

Panoramawanderung mit Ruth durch den Bergfrüling auf dem Hornberg (Wanderzeit ca. 1-2h)
Promenade panoramique dans le printemps des montagnes avec Ruth au-dessus de Hornberg (env. 1-2h de promenade)



Mittwoch / Mercredi 15.00—16.30 h

Nordic Walking mit Ruth rund um Schönried.
Nordic Walking avec Ruth autour de Schönried.

Donnerstag / Jeudi 10.30—15.30 h

Wanderung mit Ruth von Schönried via Oberbort nach Gstaad (Wanderzeit 1½ h) oder weiter nach Turbach (Wanderzeit 3 h) / *Randonnée avec Ruth de Schönried par Oberbort jusqu'à Gstaad (1 ½ h de promenade) ou continuation jusqu'à Turbach (3 h de promenade)*

Donnerstag / Jeudi 11.00—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—16.00 h

Bergwanderung mit Christian von Schönried via Horevorsass und Horneggli auf den Hornberg und Abstieg via Berschel zurück nach Schönried (Wanderzeit ca. 4½ h, 600 m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Christian de Schönried par Horevorsass et Horneggli jusqu'à Hornberg et descente par Berschel à Schönried (env 4½ h de randonnée, 600 m de montée et descente)*

Freitag / Vendredi 10.30—15.30 h

Wanderung mit Ruth von den Simmenfällen an der Lenk bis zu den Siebenbrünnen (ca. 2½h Wanderzeit, 300m Auf- und Abstieg) oder Möglichkeit für eine leichte Wanderung zurück an die Lenk (ca. 1½h Wanderzeit)
Randonnée avec Ruth de Simmenfälle près de la Lenk jusqu'à Siebenbrünnen (2½ h de promenade, 300m de montée et descente) ou possibilité de faire une randonnée facile pour revenir à la Lenk (environ 1½h de promenade)



Samstag / Samedi 10.30—15.30 h

Bergwanderung mit Christian zu einem kleinen Apéro mit der Direktion (Wanderzeit ca 3h, 350m Auf- und Abstieg) / *Randonnée en montagne avec Christian pour un petit apéro avec la direction (env 3h de randonnée, 350m de montée et descente)*

Samstag / Samedi 12.00—15.00 h

Einfache Wanderung mit Ruth zu einem kleinen Apéro mit der Direktion (Wanderzeit ca 1h—1½ h)
Promenade facile avec Ruth pour un petit apéro avec la direction (env 1h—1½ h 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.




ERMITAGE
 GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



06. Mai bis 12. 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>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>
11:00		*Hatha Yoga	*Hatha Yoga	*Atemgymnastik <i>*Exercices pour la respiration</i>	*Atemgymnastik <i>*Exercices pour la respiration</i>	*Hatha Yoga	*Rückengymnastik <i>*Exercices pour le dos</i>
15:30	Sauna – Aufguss / Infusion Die Kraft des Gartens: Energiespritze	Sauna – Aufguss / Infusion Würzig-frisch und blumig	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuter-Küche 1	Sauna – Aufguss / Infusion Minzen Reise: 3 Sorten Minze	Sauna – Aufguss / Infusion Gin-Tonic	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuterkraft: der Fels in der Brandung	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuter-Küche 2
16:00		*Atemgymnastik <i>*Exercices pour la respiration</i>	*Yin Yoga		*Qi Gong	*Koordination&Gleichgewicht <i>*Coordination et équilibre</i>	*Yin Yoga
17:00	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Leichtigkeit und Freude	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Südsee-Medizin	Sauna – Aufguss / Infusion Thai-Curry	Sauna – Aufguss / Infusion Ueberraschungsaufguss	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte
18:00	Peeling Kaffee	Peeling Ueberraschungspeeling	Peeling Honig-Zucker	Peeling Kräuter-Salz	Peeling Ueberraschungspeeling	Peeling Kräuter-Salz	Peeling Honig-Zucker
18:30	Sauna – Aufguss / Infusion Weich und sanft	Sauna – Aufguss / Infusion Die Blumenelfe 1	Sauna – Aufguss / Infusion Nadelholzreise beruhigend: Atem holen	Sauna – Aufguss / Infusion Der Jungbrunnen	Sauna – Aufguss / Infusion Stabilität und Stärke	Sauna – Aufguss / Infusion Seelig auf der Blütenwolke schweben	Sauna – Aufguss / Infusion- Für das innere Kind

* = 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

