

# UNSER WOCHENPROGRAMM

4. - 10. Mai 2026



## SPA-ROSA-AKTIVITÄTEN

\* = Treff an der SPA-ROSA-Rezeption | Anmeldung spätestens am Vortag bis 19:00 Uhr | kostenfrei



## AKTIVITÄTEN KLEINWALSERTAL

\* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang oder im Walserhaus | z. T. kostenpflichtig



## IFEN HOTEL-AKTIVITÄTEN

\* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang | kostenfrei

MONTAG 04.05.2026	DIENSTAG 05.05.2026	MITTWOCH 06.05.2026	DONNERSTAG 07.05.2026	FREITAG 08.05.2026	SAMSTAG 09.05.2026	SONNTAG 10.05.2026
<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück
		<b>8.00 - 9.00 Uhr</b> Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum			<b>8.00 - 9.00 Uhr</b> Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	
<b>10.00 - 16.00 Uhr</b> Canyoning* Entdecke verborgene Wasserfälle, glasklare Becken, Schluchten und andere unglaubliche Naturschauspiele entlang des Wasserlaufs. Treff: Walser Haus, Hirschegg Preis: € 108 / Person (4-7 Teilnehmer)		<b>10.00 - 16.00 Uhr</b> Canyoning* Entdecke verborgene Wasserfälle, glasklare Becken, Schluchten und andere unglaubliche Naturschauspiele entlang des Wasserlaufs. Treff: Walser Haus, Hirschegg Preis: € 108 / Person (4-7 Teilnehmer)	<b>13.00 - 15.00 Uhr</b> Exklusive Meditationsreise mit Andrea* im SPA-ROSA Kursraum Intensives, individuell geführtes Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Preis: € 49 / Person (ab 2 Teilnehmern)	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b> Canyoning* Entdecke verborgene Wasserfälle, glasklare Becken, Schluchten und andere unglaubliche Naturschauspiele entlang des Wasserlaufs. Treff: Walser Haus, Hirschegg Preis: € 108 / Person (4-7 Teilnehmer)	<b>13.30 - 14.15 Uhr</b> PRIMAVERA Workshop DIY Erfrischungsspray* im SPA-ROSA Kreieren Sie Ihr eigenes Erfrischungsspray mit den ätherischen Ölen und Essenzen von Primavera Preis: € 10 / Person	
<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause
<b>14.00 - 15.30 Uhr</b> Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf			<b>14.00 - 15.30 Uhr</b> Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf			
<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 16.30 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna
	<b>17.15 - 18.15 Uhr</b> Klangmeditation mit Andrea* im SPA-ROSA Kursraum			<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum		
<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen
				<b>am Abend</b> Livemusik in der Alpenlounge	<b>am Abend</b> Livemusik in der Alpenlounge	