




ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



20. Mai bis 26. Mai 2024

Montag / Lundi 10.30 - 15.30 h

Panoramawanderung mit Christian durch den Bergfrühling auf der Hochebene vom Sparenmoos oberhalb Zweisimmen (Wanderzeit ca. 2½ - 3h)
Randonnée panoramique avec Christian à travers le printemps montagnard sur le haut plateau de Sparenmoos au-dessus de Zweisimmen (env 2½ - 3h de randonnée)



Dienstag / Mardi 10.35 h—15.45 h

Wanderung mit Gaby vom Col du Pillon via Le Rard zum Lac Retaud und weiter nach Isenau, danach Abstieg zurück zum Col du Pillon (Wanderzeit ca. 3h, 300 m Auf- und Abstieg) Möglichkeit für kleinere Wanderung nur bis Lac Retaud / *Randonnée avec Gaby du Col du Pillon par Le Rard jusqu'au Lac Retaud et l'Isenau et descente au Col du Pillon (env 3h de randonnée, 300 m de montée et descente) Possibilité de faire une promenade plus courte jusqu'au Lac Retaud.*



Mittwoch / Mercredi 10.10 h—15.45 h

Bergwanderung mit Gaby von Turbach via Eigen auf den Hornberg und Abstieg via Berschel nach Schönried (Wanderzeit ca. 4h, 600 m Auf- und Abstieg)
Randonnée avec Gaby de Turbach par Eigen jusqu'à Hornberg et descente par Berschel retour à Schönried (env. 4h de randonnée, 600 m de montée et descente)

Mittwoch / Mercredi 11.00 h—14.30 h

Kleine Wanderung mit Ruth im Turbachtal bis zur Wintermatte (Wanderzeit ca 1-2h)
Petite promenade avec Ruth dans la Vallée de Turbach jusqu'à Wintermatte (env 1-2h de promenade)

Mittwoch / Mercredi 15.00 h—16.30 h

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



Donnerstag / Jeudi 10.30 h—15.00 h

Wanderung mit Ruth rund um den Arnensee (Wanderzeit ca. 1 h) oder weiter über die Alp Seeberg und Stuedeli zurück an den Arnensee (Wanderzeit ca. 2½ h) / *Randonnée avec Ruth autour de Arnensee (1h de randonnée) ou continuation par Alp Seeberg et Stuedeli retour à Arnensee (2½ h de randonnée)*

Donnerstag / Jeudi 11.00 h—15.00 h

E-Biketour mit Christian von Schönried via Turbach bis zur Wintermatte und zurück nach Schönried über den Hornberg / *Tour en vtt électrique avec Christian de Schönried par Turbach jusqu'à Wintermatte et retour par Hornberg à Schönried.*

Freitag / Vendredi 10.00 h—16.30 h

Bergwanderung mit Christian im Naturschutzgebiet der Piereuse bei Château-d'Oex um den Tête de la Minaude zum Col de Base und zurück (Wanderzeit ca. 4 ½ h, 900m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Christian dans la réserve naturelle de la Piereuse à Château-d'Oex autour de la Tête de Minaude jusqu'au Col de Base et retour (4 ½ h de randonnée, 900 m montée et descente)*



Freitag / Vendredi 10.20 h—16.00 h

Geniessen Sie einen Ausflug mit Ruth von Erlenbach im Simmental auf das Stockhorn mit wunderbarer Aussicht über Thuner- und Brienersee sowie auf die Berner Alpen und das Mittelland. Berg- und Talfahrt mit der Gondelbahn, Wanderzeit ca. 1h.

Profitez d'une excursion avec Ruth d'Erlenbach dans le Simmental au Stockhorn avec une vue magnifique sur les lacs de Thoune et de Brienz ainsi que sur les Alpes bernoises et le Mittelland. Montée et descente en télécabine, temps de marche env. 1h.

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



20. Mai bis 26. 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	*Pilates	*Hatha Yoga	*Hatha Yoga		*Meditation	*Yin Yoga	*Hatha Yoga
15:30	Sauna – Aufguss / Infusion Minzen Reise	Sauna – Aufguss / Infusion Würzig-frisch und blumig	Sauna – Aufguss / Infusion Zitrus Reise 1: Gespeicherte Sonne	Sauna – Aufguss / Infusion Zitrus Reise 2: Heitere Frische	Sauna – Aufguss / Infusion Nadelholz-Reise anregend: Waldeskraft	Sauna – Aufguss / Infusion Leichtigkeit und Freude	Sauna – Aufguss / Infusion Ingwer—Mojito
16:00		*Pilates	*Yin Yoga	*Bellicon Gymnastik			*Entspannungsgymnastik <i>*Gym pour la relaxation</i>
17:00	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Kräuter-Küche 1	Sauna – Aufguss / Infusion Südsee-Medizin	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Thai-Curry	Sauna – Aufguss / Infusion Früchte	Sauna – Aufguss / Infusion Stabilität und Stärke
18:00	Peeling Honig– Zucker <i>Sucre au miel</i>	Peeling Kräuter –Salz <i>Sel aux herbes</i>	Peeling Kaffee <i>Café</i>	Peeling Überraschungspeeling <i>Surprise</i>	Peeling Honig– Zucker <i>Sucre au miel</i>	Peeling Kaffee <i>Café</i>	Peeling Überraschungspeeling <i>Surprise</i>
18.30	Sauna – Aufguss / Infusion Atem holen <i>Reprendre du souffle</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Selig auf der Blütenwolke schweben <i>Flotter sur un nuage en fleurs</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Ab in den 7. Himmel <i>Vers le 7ème ciel</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Weich und sanft <i>Doux et tendre</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Der Haut und Seelen- schmeichler <i>Le flatteur de la peau et de l'âme</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Die Gewürzroute <i>La route des épices</i>	Sauna – Aufguss / Infusion Überraschungsaufguss <i>Surprise</i>

* = 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

