

BERGYOGA RETREAT

HIKE. MOVE. RELEASE.

22.09.27 – 26.09.27

PAM APARTMENTS – AVA STUDIO | KAPRUN

BY SARA SCHÜTZ & PAM TRAUNER

Ein Haus. Ein Studio. Zwei Frauen mit
Leidenschaft für Bewegung. Und die
Berge direkt vor der Tür.

MITTWOCH, 22.09.2027

Ankommen & Kennenlernen

Vormittag – Nachmittag

- Individuelle Anreise Kaprun, PAM Apartments
- Begrüßung, Zimmer beziehen
- Willkommensrunde im Haus
- Alle die bis 14:00 anreisen > kleine Wanderung in der ‚Kapruner Au‘

17:00 – 18:30 Uhr

- Yoga mit Sara

Abend

- Gemeinsames Abendessen (optional)
- Vorstellung der kommenden Bergtage und Wetterplanung

DONNERSTAG

Kaprun entdecken: Wasser, Schlucht & Kraftort

06:00 – 07:00

- Morgen Meditation (optional)

09:30 Uhr

Wanderung mit Pam:

Kaprun Hochgebirgssauseen: Die Hochgebirgssauseen und die Sigmund Thun Klamm zählen zu den zentralen Sommerkarten-Erlebnissen in Kaprun.

- Auffahrt zu Wasserfallboden & Mooserboden
- alpine Landschaft auf über 2.000 m
- Spaziergang entlang der Staumauer

Nachmittag:

Sigmund Thun Klamm & Klammssee

- spektakuläre Schluchtwanderung
- Naturmeditation am Wasser
- leichte bis mittelschwere Tour
- Zeit für Fotos & Achtsamkeit

18:00 Uhr

- Yoga mit Sarah inkl. Sound & Journaling

Abend

- Gemeinsames Abendessen (optional)

FREITAG

Gletschererlebnis Kitzsteinhorn

06:00 – 07:00

- Morgen Meditation (optional)

07:00 Uhr

- Sunrise Yoga im Yogaraum

09:00 Uhr

Ausflug Kitzsteinhorn Kaprun und anschließend kleine Wanderung Klammssee. Das Kitzsteinhorn gehört zu den Premium-Erlebnissen der Zell am See-Kaprun Sommerkarte.

Programm:

- Fahrt Richtung Gletscher
- Gipfelwelt 3000
- Panorama & alpine Ausblicke
- kleine Höhenwanderung angepasst an Gruppe und Wetter
- Naturkunde

Danach:

Kleine Wanderung rund um den Klammersee in Kaprun

Nachmittag

Freie Zeit:

- Wellness
- Kaffee in Kaprun
- Spaziergang

17:30 Uhr

- Yoga mit Sara

Abend

- Gemeinsames Abendessen (optional)

SAMSTAG

Schmittenhöhe & Zell am See

Thema: Panorama – Herzöffnung – Gemeinschaft

06:00 - 07:00

- Morgen Meditation (optional)

09:00 Uhr

- Auffahrt Schmittenhöhe

09:30 Uhr

- Yoga mit Sara auf der Yoga-Plattform Schmittenhöhe (nur bei Schönwetter)

Wanderung:

- Panoramaweg
- leichte Gipfelwanderung
- Abfahrt mit Sessellift und Gondel über Sonnalm

Nachmittag:

- Zell am See Erlebnis

Option:

- Schifffahrt am Zeller See
- Strandbad
- Spaziergang entlang der Promenade

17:30 Uhr

- Yoga mit Sara

Abschlussabend:

- gemeinsames Essen
- Reflexionsrunde

SONNTAG

Integration & Abschied

Thema: Mitnehmen statt Abschließen

06:00 – 07:00

Morgen Meditation (optional)

08:00 Uhr

- Abschluss-Yoga mit Sarah

10:30 Uhr

- Kleine Abschlusswanderung in Kaprun

Vorschlag:

Waldwanderung Kaprun

- gemütliche Naturwanderung Start direkt von PAM Apartments
- Blick zurück auf die Retreat-Tage
- Abschlussfoto

Mittag

- gemeinsamer Abschluss
- Abreise

Optional als Retreat-Bausteine

Zusätzlich:

- Journaling am Abend
- vegetarisches Abendessen an einem Retreat-Abend
- Berg-Yoga draußen bei Schönwetter
- „Silent Walk“ in der Natur
- Sonnenaufgangswanderung (witterungsabhängig)

Zusätzlich buchbar individuell – Vorteilspreise:

- Pilates Matte
- Tandem Paragliding von der Schnittenhöhe
- Fotosession Portrait Teilnehmer (@by.pamtrauner)