




ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
 Wellness- & Spa-Hotel



29. Juli bis 09. August 2024

Montag / Lundi 10.30 h—15.30 h

Wanderung mit Christian vom Arnensee via Blattli zum Blattipass und Abstieg über die Alp Seeberg zurück an den Arnensee (Wanderzeit ca. 3h, 400m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Christian de Arnensee par Blattli à Blattipass et retour à Arnensee par Alp Seeberg (env 3h de randonnée, 400m de montée et descente)*



Dienstag / Mardi 10.00 h—16.00 h

Bergwanderung mit Christian von der Sonnigen Lauenen über den Trüttlisberg zu den Gryden und Abstieg über die Alp Blattli zurück in die Sonnige Lauenen (Wanderzeit ca. 4½h, 700 m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Christian depuis Sonnige Lauenen par Trüttlisberg à Gryden et descente par Blattli à Sonnige Lauenen (4½h de randonnée, 700m de montée et descente)*

Dienstag / Mardi 10.30 h—14.30 h

Rundwanderung mit Ruth vom Horneggli auf dem Blüemliweg rund um die Hornfluh (Wanderzeit ca. 1½ – 2h) Berg- und Talfahrt mit der Sesselbahn oder Abstieg nach Schönried zu Fuss möglich (1h Wanderzeit). *Randonnée avec Ruth de Horneggli sur le sentier botanique autour de la Hornfluh (Wanderzeit env. 1½ – 2h) Montée et descente avec le télésiège ou possibilité de descendre à Schönried à pied (1h de randonnée)*

Mittwoch / Mercredi 10.30 h—15.45 h

Wanderung mit Ruth von Saanen via Gstaad bis zum Flüemadhüttli am Eggli. Kleiner Imbiss mit der Direktion und Abstieg nach Gstaad (Wanderzeit ca. 2 - 3h / 300m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Ruth de Saanen par Gstaad jusqu'au Chalet de Flüemad à l'Eggli. Petit repas avec la direction et descente à Gstaad (2 - 3 h de randonnée / 300m de montée et descente)*

Mittwoch / Mercredi 11.00 h—15.00 h

E-Biketour mit Christian von Schönried über das Eggli mit kleinem Imbiss beim Flüemadhüttli mit der Direktion und zurück nach Schönried / *Tour à vtt électrique avec Christian de Schönried par l'Eggli retour à Schönried avec un petit repas au Chalet de Flüemad avec la direction.*

Donnerstag / Jeudi 04.15 h—08.30 h

Sonnenaufgangswanderung mit Christian vom Mittelberg via Grubenberg auf die Husegg und zurück via Ruedersberg (Wanderzeit 2½h, 400 m Auf- und Abstieg) *Randonnée du lever du soleil avec Christian depuis Mittelberg par Grubenberg à Husegg et retour (2½h de randonnée, 400 m montée et descente)*
Anmeldung bis Mittwoch, 10.00h bei Christian
Inscription jusqu'à mercredi 10.00h auprès de Christian



Donnerstag / Jeudi 10.30 h—15.00 h

Wanderung mit Ruth vom Lac Retaud zur Isenau und zurück zum Lac Retaud (Wanderzeit 1-2 h) *Randonnée avec Ruth du Lac Retaud à l'Isenau et retour au Lac Retaud (1-2 h de randonnée)*

Donnerstag / Jeudi 11.00 h—14.30 h

E-Mountainbiketour mit Christian von Schönried über das Rellerli und via das Grischbachtal und Rougemont zurück nach Schönried / *Tour à vtt électrique avec Christian de Schönried au Rellerli et retour à Schönried par la Vallée des Fénils et Rougemont.*



Freitag / Vendredi 10.15 h—16.00 h

Wanderung mit Ruth auf dem Jodlerweg bei St. Stephan vom Dürrewald auf das Flöschhorn (Wanderzeit ca. 3h, 400m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Ruth sur le « Jodlerweg » à St. Stephan de Dürrewald au Flöschhorn (env. 3h de randonnée, 400m de montée et descente)*

Freitag / Vendredi 10.30 h—14.00 h

Kleine Wanderung mit Christian von Saanen der Saane entlang nach Rougemont (Wanderzeit 1½ - 2h) *Randonnée avec Christian de Saanen à Rougemont le long de la Sarine (1½ - 2h de promenade).*

Freitag / Vendredi 15.00 h—16.30 h

Spaziergang mit Christian rund um Schönried
Petite promenade avec Christian autour de Schönried

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. Juli bis 09. August 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	*Atemgymnastik <i>*Gym pour la respiration</i>			
16.00		*Faszientraining <i>*Exercices pour les fascias</i>	*Yin Yoga	*Qi Gong am Bach <i>*Qi Gong à rivière</i>			*Pilates
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

