

Wander-Retreat in Saas-Fee

4 Tage Wandern & Entspannen im Gletscherdorf

Luxus
trifft
Entspannung

Abschalten, Durchatmen, Kraft tanken

Willkommen zu vier Tagen, die nur dir gehören. Tauche ein in die majestätische Gletscherwelt rund um Saas-Fee und lass den Alltag hinter dir.

Unser exklusives **Wander- und Entspannungsretreat** verbindet Naturerlebnis, Bewegung und Tiefenentspannung – eine Auszeit, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Entspannung

Finde Ruhe, Balance & innere Gelassenheit

Achtsamkeit

Momente bewusst erleben & wahrnehmen

Naturerlebnis

Die Kraft der Bergnatur intensiv geniessen

Bewegung

Aktiv sein, aufatmen & Kraft für dich schöpfen

Auf einen Blick

Termine - 3 Übernachtungen

Do – So, 19. – 22.06.2025

Do – So, 11. – 14.09.2025

Preise - pro Person

Im Einzelzimmer ab 1'665 CHF

Im Doppelzimmer ab 1'305 CHF

Leistungen

Übernachtung inkl. Frühstück

Abendessen (exkl. Getränke)

Geführte Wanderungen

Entspannungs-Sessions

10 % auf Spa-Behandlungen

Die Sprache im Retreat ist Deutsch.

Highlights für Dich

* Luxus im Hotel The Capra

Stilvolle Zimmer, herzlicher Service und ein Ambiente, das dich vollkommen zur Ruhe kommen lässt.

* Kulinarische Genüsse

Starte mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag und genieße am Abend ein speziell kreiertes Peak Health Menü.

* Angeleitete Entspannungssessions

Vertiefe deine innere Balance bei Progressiver Muskelrelaxation und Autogenem Training.

* Geführte Wanderungen mit Relaxation

Aktiv die Berge erleben und gleichzeitig zur Ruhe kommen – eine einzigartige Kombination.

* Entspannen in der Gletscherwelt

Die beeindruckende Natur von Saas-Fee wirkt wie Balsam für die Seele und lässt dich den Alltag für ein paar Tage vergessen.

Wander-Retreat in Saas-Fee

4 Tage Wandern & Entspannen im Gletscherdorf

Wandern
Entspannen
Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation

Programm*

*

Donnerstag — Ankommen und Loslassen

Vormittag

Individuelle Anreise

14:00 Uhr

Ankunft im Hotel The Capra,
& Begrüssung (Gepäck-Depot)

14:30 Uhr

Kennenlernen & leichte
Wanderung (ca. 2 Stunden,
Bezug der Zimmer nach der Wanderung)

17:00 Uhr

Spannung lösen – Progressive
Muskelrelaxation im Studio
(45 min)

18:30 Uhr

Genussvolles Peak Health
Abendessen im Hotel

20:30 Uhr

Einführung Autogenes
Training & Tagesabschluss

*

Freitag & Samstag — Bewegung und Entspannung

07:00 Uhr

Energie am Morgen mit
Progressiver Muskelrelaxation
(40 min)

ab 08:00 Uhr

Köstliches Frühstück im Hotel

10:00 Uhr

Wunderschöne Wanderung in
der Bergwelt von Saas-Fee
inkl. Natur-Entspannungs-
übungen
(ca. 4-5 Stunden)

16:30 Uhr

Zur Ruhe kommen –
Autogenes Training im Studio
(60 min)

18:30 Uhr

Genussvolles Peak Health
Abendessen im Hotel

20:30 Uhr

Gemeinsamer Tagesrückblick
& entspannter Ausklang

*

Sonntag — Abschied mit Leichtigkeit

07:00 Uhr

Energie am Morgen mit
Progressiver Muskelrelaxation
(40min)

ab 08:00 Uhr

Köstliches Frühstück im Hotel

10:00 Uhr

Sanfte Wanderung mit
Entspannung in der Natur
(ca. 3 Stunden)

ca. 13:30 Uhr

Rückkehr zum Hotel &
Abschied nehmen

Nachmittag

Individuelle Abreise –
Ganz entspannt und mit viel
neuer Energie

Gönn dir diese besondere Auszeit

Lass dich von dieser einzigartigen Kombination aus **Natur**,
Bewegung und **Entspannung** begeistern und kehre mit neuer
Energie und Klarheit zurück in deinen Alltag. Buch dir jetzt deinen
Platz für diese exklusive Auszeit!

Unterkunft & Kontakt

The Capra Saas-Fee*****

Vanessa.Ducolone@capra.ch

Retreat-Leitung

Marina Theresia Kraus

Zertifizierte Entspannungstrainerin



Begrenzte Plätze verfügbar: Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Um eine persönliche und entspannte Atmosphäre zu gewährleisten, ist die Gruppengrösse auf maximal 10 Teilnehmende begrenzt.

*Das Programm kann sich aufgrund von Wetterbedingungen oder anderen unvorhersehbaren Umständen kurzfristig ändern. Wir achten stets darauf, alternative Aktivitäten anzubieten, die das Retreat-Erlebnis bereichern.