

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 29.08.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

08:00 - 09:15 Uhr

#### Morgendliches Slow Flow Yoga

Eine herzöffnende Sequenz, um das Licht in dir willkommen zu heißen. Raum schaffen im Brustbereich, Spannungen in Schultern und Herzraum lösen, tiefer atmen, sich verletzlich zeigen - und emotionale Blockaden sanft lösen. Atemtechniken mit Fokus auf Brustkorb, inklusive Kumbhaka (Atempause)

Meditation:

Geführte Herzmeditation - für innere Klarheit, Weisheit und die Verbindung zu deinem höchsten Selbst. Mitgefühl für dich selbst und alle Lebewesen entsteht.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

08:20 Uhr

#### Bergfrühstück mit Beinarbeit

Auf 2.000 Höhenmetern schlemmen und dann noch „a bisserl was“ für die Wadeln tun? Serviert werden regionale Köstlichkeiten vor einer malerischen Bergkulisse. Danach können alle Wanderlustigen in die herrliche Natur rundherum aufbrechen. Allein oder mit unserem Wanderführer, der die besten Schleichwege kennt.

Wann: Jeden Freitag.

Um 8:20 Uhr treffen wir uns auf der Sonnenterrasse und stärken uns mit einer Tasse „Oberlecher Kräutertee“ aus unserer Kräuterküche. Um 8:30 Uhr ist Abmarsch zur kleinen Burg.

Wo: Auf der Kriegeralpe

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung am Vortag. An der Rezeption oder abends im Burg Restaurant bei unserem Team.

Gut zu wissen: Auch Externe oder Nichtwander:innen dürfen natürlich gern auf der „kleinen Burg“ frühstücken. Von der Petersbodenbahn sind es nur 10 Minuten zur Kriegeralpe.

Reservierung unter: +43 664 44 22 697 | [info@kriegeralpe.com](mailto:info@kriegeralpe.com)

08:45 Uhr

#### Lech Card - Yoga am Berg

Matten können bei der Lech Zürs Tourismus ausgeliehen werden

Bei Schlechtwetter findet es im sport.park.lech statt

Dauer: 2-3 Stunden

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder

<https://www.mylechcard.at/de/programm/>

Tel.: +43 5583 2161

Preis für Nicht Lech Card Besitzer: € 25 pro Person, erhältlich bei Lech Zürs Tourismus

Treffpunkt: 08:45 Uhr, Dorfhus,

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 29.08.2025

- 09:45 Uhr**      **Lech Card - Die Geowegexkursion**  
Wo heute alpines Gelände ist, tummelten sich in Vorzeiten Muscheln und urzeitliche „Tintenfische“. Was einst unter tiefblauem Wasser ruhte, erhob sich zum imposanten Gipfel, der eine massige Eisfläche überragte. So lädt der Geologische Rundweg zu einer fantastischen Zeitreise – entlang „Steinerner Zeugen“ auf dem Weg durch die Jahrmillionen.  
Dauer: ca. 3 Stunden  
Start: 09:45 Uhr  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com),  
<https://anmeldung.mylechcard.at/en/registration> oder unter +43 5583 2161  
Treffpunkt: Dorfhüs
- 09:45 Uhr**      **Lech Card Kinderprogramm - Spieletag im Schwimmbad oder Klettern**  
Für Kinder von 5 bis 14 Jahren  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder  
<https://www.mylechcard.at/de/programm/>  
Tel.: +43 5583 2161  
Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech
- 10:00 Uhr**      **Lech Card - Wasserwerkstatt für Familien**  
Treffpunkt: 10:00 Uhr Rüfiplatz  
Dauer: ca. 4 Stunden  
Anmeldung: online über [mylechcard.at](http://mylechcard.at) oder Tel.: +43 5583 2161-0  
Bitte bringen Sie Ihre Lech Card zum Treffpunkt mit.
- 10:30 - 11:30 Uhr**      **Element Licht - Soundbath & Chanten**  
Lassen Sie sich von heilenden Klängen tragen und erleben Sie die transformative Kraft der Stimme. Schwingende Frequenzen und gemeinsames Chanten bringen Körper und Geist in Harmonie – für tiefe Entspannung und inneres Strahlen.  
Anschließend werden Sie durch eine Meditation geführt und baden nochmals in den Melodien der Klangschalen.  
Erleben Sie die tiefe Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.  
Anmeldung bis 20:00 am Vorabend  
Preis: 18,00 € pro Person  
Wo: Hotel Goldener Berg
- 14:00 - 18:00 Uhr**      **Kleinkaliberschießen**  
Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische  
Uhrzeit: 14:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Schützenheim Lech
- 14:00 Uhr**      **Werkerei Lech**  
Originelle in Lech gefertigte Produkte  
Öffnungszeiten: Dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Donnerstag 08:30-11:30 Uhr und 14:00-16:00 Uhr  
Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Wo: Raiffeisenbank Lech

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 29.08.2025

- 17:30 - 18:30 Uhr**      **Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit**  
Tiefe Entspannung mit Zitate zu jedem Asana, die dein inneres Licht, deine Klarheit und dein Mitgefühl wachrufen.  
Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.  
18€ pro Person  
Wo: Goldener Berg
- 18:00 Uhr**              **Erlebnis-Abend Rüfikopf**  
Exklusive Auffahrt ab 18:00 Uhr jede halbe Stunde mit der Rüfikopf Seilbahn  
Talfahrt: jede halbe Stunde bis 21:30 Uhr (letzte Fahrt)  
Keine Anmeldung erforderlich! Absage bei starkem Wind, Niederschlag oder Gewittergefahr möglich!  
Bahnfahrt in der Lech Card inkludiert  
Ort: Rüfikopf Lech
- 18:00 - 19:00 Uhr**      **EVENING RELAX**  
Abend-Yoga mit einer kurzen, geführten Meditation für einen entspannten Abend.  
Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291  
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen  
Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg
- 18:00 Uhr**              **Fondue Abend am Rüfikopf**  
Exklusiver Abendgenuss auf 2.350 Metern  
Jeden Freitag findet am Rüfikopf ein Fondueabend mit Bahnfahrt statt.  
Preis: € 68 (ohne Getränke)  
Treffpunkt: 18:00 Uhr bei der Rüfikopfbahn  
Bahnfahrten durchgängig: von 18 bis 21:30 Uhr (letzte Fahrt)  
Buchung: Panoramarestaurant Rüfikopf bis 15:00 Uhr (+43 5583 2336 278)  
Jetzt Tisch reservieren unter: <https://rufikopf.simply-olivia.restaurant/reservations>
- 18:15 - 19:15 Uhr**      **Yoga in der Sonnenburg**  
Yin Yoga ist sehr meditativ und wird in einer ruhigen und sanften Weise unterrichtet. Im Gegensatz zu aktiven und dynamischen Asana-Praktiken ist Yin statisch, entspannend und jede Position wird 3-5 Minuten lang gehalten.  
Wann: Mittwoch bis Samstag jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr  
Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.  
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.  
Wo: Hotel Sonnenburg
- 20:00 Uhr**              **Skyspace-Lech Führung**  
Bei der 50-minütigen Führung inklusive Lichtshow erfahren Sie alles Wissenswerte über dieses besondere Kunstwerk von James Turell.  
Preis: € 15,- pro Person  
Tickets: online <https://shop.mtms.at/organizer/tvb-lechzuers-admin/tickets/skyspace-fuehrungen-sommer-2025>  
Ort: Skyspace-Lech

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 29.08.2025

21:15 Uhr

#### Walk like an Egyptian

Wir verstehen uns auf die Kunst der Vergnügung – und wissen, dass gute Musik der Schlüssel zu jeder erinnerungswürdigen Party ist. Deshalb wird jeden Freitag aufgespielt. Live, von unterschiedlichen Bands. Und immer unter einem anderen Motto: Von Italo-Klassikern über Pop-Hits bis zum Schlager-Abend ist bei uns alles vertreten. Damit jeder die Chance bekommt, nach Herzenslust ungeniert mitzusingen und mitzutanzten.

WANN? Jeden Freitag ab 21:15 Uhr mit Live-Band

WO? Burg Abendbar

### Samstag, 30.08.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

08:00 - 09:15 Uhr

#### Morgendliches Hatha Flow Yoga

Erdende Praxis, die die Verbindung zur Erde stärkt. Stabilität und Gleichgewicht stehen im Mittelpunkt - körperlich, geistig und energetisch. Asanas aktivieren das Wurzelchakra und fördern das Gefühl von Sicherheit und innerer Stärke. Atemlenkung vom Fuß bis zum Scheitel bringt Zentrierung.

Meditation:

Visualisierungsreise in das Zentrum der Erde - erlebe Halt, Nahrung und Vertrauen in die tragende Kraft der Erde.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

09:00 - 10:00 Uhr

#### YOGA & PILATES am Berg

Erlebe einen besonderen Yogakurs auf der idyllischen Yogaplattform unterhalb der majestätischen Mohnenfluh – für alle Levels geeignet.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Samstag, 30.08.2025

16:30 - 18:00 Uhr

#### Alpenbaden Element Erde mit anschließendem Yoga

Wir verbinden uns mit dem Element Erde beim achtsamen Alpenbaden - einem bewussten Eintauchen in die alpine Natur mit all unseren Sinnen. Umgeben von Wald, Wiesen und frischer Bergluft spüren wir die Kraft der Erde und kommen ganz im Moment an. Im Anschluss lassen wir die Wirkung dieser Erfahrung in einer sanften Yogaeinheit nachwirken - für innere Ruhe und neue Erdung. Durch Tiefenentspannung mit erdenden Haltungen und inspirierenden Zitaten, die Sicherheit, Präsenz und Rückverbindung zur Natur vermitteln.

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.

36€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 Uhr

#### Balm Sunset BBQ

Jeden Samstagabend auf der Balmalp - Die schönsten Sonnenuntergänge und dabei atemberaubende Panoramablicke genießen. Oben erwarten Sie leckere Fleischspezialitäten vom Barbecue. Die Fahrt mit der Zugerbergbahn ist in der Lech Card inkludiert. Letzte Talfahrt um 21:30 Uhr. Weitere Infos unter: [www.balmalp.at](http://www.balmalp.at) und unter [www.lech-bergbahnen.at](http://www.lech-bergbahnen.at)

18:00 - 19:00 Uhr

#### EVENING WEEKEND SPECIAL

Yoga und Tapping E.F.T.

ANMELDUNG: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

KOSTEN: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

WO: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:15 - 19:15 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Yin Yoga ist sehr meditativ und wird in einer ruhigen und sanften Weise unterrichtet. Im Gegensatz zu aktiven und dynamischen Asana-Praktiken ist Yin statisch, entspannend und jede Position wird 3-5 Minuten lang gehalten.

Wann: Mittwoch bis Samstag jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

18:30 Uhr

#### Flat Iron bis Porterhouse

Wenn es um Lebensmittel geht, machen wir bekanntlich keine Kompromisse. Und Fleisch, das nicht aus unserer eigenen Steinwildjagd kommt, beziehen wir nur vom Händler unseres Vertrauens. Dazu gibt es klassische Steakhouse-Beilagen und ein kräftiges Glaserl Wein aus unserem berühmten Weinkeller.

WANN? Samstag, 30. August 2025

WO? Burg Restaurant

GUT ZU WISSEN: Wir empfehlen eine Tischreservierung vorab. An der Burg Rezeption, telefonisch oder per Mail: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com).

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Samstag, 30.08.2025

18:30 Uhr

#### Grillabend im Hotel Krone

Wöchentlicher Grillabend im Hotel Krone – jeden Samstag ab 18.30 Uhr Laue Sommerabende, feine Grillaromen und der Blick auf die Berge:

Jeden Samstag ab 18.30 Uhr laden wir Sie herzlich zum Grillabend im Hotel Krone ein.

Genießen Sie frisch zubereitete Spezialitäten vom Grill – von zartem Fleisch und frischem Fisch bis hin zu feinen vegetarischen Köstlichkeiten. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit einer abwechslungsreichen Auswahl an Grillgerichten und raffinierten Beilagen – begleitet von edlen Weinen und kühlen Drinks aus unserer Bar.

Ort: Sonnenterrasse oder Runder Saal im Romantik Hotel Krone

### Sonntag, 31.08.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

08:00 - 09:15 Uhr

#### Yoga am Morgen - Starten Sie Ihren Tag mit klarer Ausrichtung!

Diese morgendliche Yoga-Einheit unterstützt Sie dabei, den Geist zu sammeln und Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Wesentliche zu lenken. Durch stabilisierende Haltungen, achtsame Bewegung und Atemübungen entsteht innere Ruhe und Konzentration – die ideale Grundlage für einen fokussierten und präsenten Start in den Tag.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt. Geeignet für alle Levels!

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

08:30 - 09:30 Uhr

#### WAKE UP YOGA

Energetisierende Morgenpraxis und Yoga

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

Sonntag, 31.08.2025

09:30 - 10:30 Uhr

**Familienyoga**

Genießen Sie eine Yogastunde gemeinsam mit Ihren Kindern - eine Erfahrung die man nicht missen möchte! Lernen Sie Entspannungsmöglichkeiten, die sich kinderleicht zu Hause nachmachen lassen - für die ganze Familie!

Bei schönem Wetter findet die Yoga - Stunde im Freien statt, ansonsten in unserem Yogaraum im Spa-Bereich.

18€ pro Erwachsener, Kinder kostenfrei

Inkl. Frühstück 50€ pro Erwachsener, 18€ pro Kind

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Wo: Goldener Berg

09:45 Uhr

**Lech Card - Familienprogramm Canyoning**

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder telefonisch unter +43 5583 2161

Treffpunkt: 09:45 Uhr bei der Alpenschulbüro Arlberg Alpin im Kaufhaus Filomena (Omesberg 211 in 6764 Lech)

Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.

Mitzubringen: Badehose, Handtuch und ein zweites Paar Turnschuhe welche nass werden dürfen für den Canyon

Alter: ab 8 Jahre

Schwimmkenntnisse erforderlich

10:00 Uhr

**Balm Brunch**

Jeden Sonntag im Juli & August

Es erwartet Sie ein Brunch auf der großen Sonnenterrasse mit Panoramablick auf die umliegenden Berge und ins Zugertal. Genießen Sie entspannt Frühstücksklassiker, regionale Produkte und warme Speisen.

Jeden Sonntag von 10:00 – 13:00 Uhr

Preis inklusive Heißgetränk und Saft: € 22,00

Kontakt Balmalp: T +43 5583 3312

Betriebszeiten Zugerbergbahn:

09:00 – 17:00 Uhr

10:30 - 13:30 Uhr

**Marmelade mit Musik**

Bei unserem Brunch spielen wechselnde Live-Bands österreichische Lieder. Und wir servieren dazu feinste würzige Leckereien wie Wurst und Käse. Und selbstredend: Marmelade und feine Süßigkeiten gibt es auch.

WANN?

August: 03.08. | 17.08. | 31.08.

September: 14.09. | 28.09.

Oktober: 12.10.

WO? Im Burg Restaurant oder bei schönem Wetter auf unserer Sonnenterrasse.

GUT ZU WISSEN: Wir empfehlen eine Reservierung vorab. An der Burg Rezeption, telefonisch oder per Mail: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) .

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Sonntag, 31.08.2025

- 11:00 Uhr**      **Geräucherter Arlbergfisch**  
Jeden Sonntag und solange der vorgeräucherte Vorrat hält, gibt es frischeste Saiblinge und Forellen aus dem Zürsersee. Mit einem Glas Wein kann eine tolle Woche mit Seekopf Style beendet werden!  
Ort: Seekopfrestraurant, Zürs  
Uhrzeit: 11:00 – 15:00 Uhr
- 11:15 Uhr**      **Balm Messe**  
Wo: Balmalp Wann: 31. August 2025, 11:15 Uhr Bergmesse mit anschließendem Frühschoppen
- 12:00 Uhr**      **BBQ Sommer Fest**  
Für die ganze Familie  
Mit Live Musik, BBQ und Ausblick  
Nur bei Schönwetter auf der Sonnenterrasse!  
Wo: Hotel Enzian, Zürs  
Preis: 39€ pro Erwachsener  
Tisch reservieren unter: +43 5583 22420, office@hotelenzian.com
- 12:00 Uhr**      **Jeden Sonntag Mittagstisch**  
Jeden Sonntag laden wir zum gemeinsamen Mittagstisch ein, der Erinnerungen weckt - und das meinen wir wörtlich: Herzhafte Klassiker werden in der "Rein" serviert - wie bei Oma oder Mama, es wird geteilt, probiert, nachgelegt.  
Kein Schickschnack - sondern ehrliche, saisonale Küche, begleitet von einer großen Schüssel Salat, vertrauten Gesprächen und ausgelassenem Familientratsch.  
Passend zur Jahreszeit variieren unsere Gerichte von Sonntag zu Sonntag - mal kräftig, mal leicht, aber immer mit Liebe gekocht und aus der Rein serviert. Dazu gibt's stets eine Schüssel frischen Salat - mal sommerlich bunt, mal herbstlich aromatisch.  
Weitere Informationen: <https://www.goldenerberg.at/de/gourmethotel-arlberg/der-sonntag-am-goldenen-berg/>  
Wo: Goldener Berg
- 15:00 - 18:00 Uhr**      **Ausstellung Lechmuseum - BLENDE AUF! Der Arlberg in der Fotografie**  
Ausstellung: Blende Auf! Fotografie am Arlberg  
Eintritt: freiwillige Spende  
Führungen gegen Voranmeldung möglich: museum@gemeinde.lech.at oder +43 5583 2213 240  
Ort: Lechmuseum Huber-Hus  
Wann: 15:00 - 18:00 Uhr
- 15:00 - 22:00 Uhr**      **Late Night Spa**  
Lassen Sie Ihren Sonntagabend in unserem Spa gemütlich ausklingen, während Sie die Aussicht auf die wunderbare Bergwelt genießen und ein paar Bahnen in unserem Outdoor Pool ziehen. Danach noch ein oder zwei Saunagänge in der Finnischen- oder Biosauna und abschließend einen guten Tee trinken. Besser kann der Sonntag nicht werden!  
Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich  
48€ pro Person  
Für Einheimische und Mitarbeiter gibt es 20% Rabatt.  
Wo: Hotel Goldener Berg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Sonntag, 31.08.2025

17:30 - 18:30 Uhr

#### Post-Hiking Recovery - Yoga am Abend

In dieser regenerierenden Abendklasse widmen wir uns gezielt der Erholung nach dem Wandern. Durch sanfte Dehnungen und mobilisierende Bewegungen lösen wir Verspannungen in Beinen und Rücken, lindern Muskelkater und fördern ein Gefühl von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Ideal, um Körper und Geist nach einem aktiven Tag in der Natur wieder in Balance zu bringen. Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr

#### GENTLE EVENING PRACTICE

Gentle Yoga und Atmung, um das Nervensystem runterzufahren und auf den Abend vorzubereiten.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

### Montag, 01.09.2025

08:00 - 09:15 Uhr

#### Yoga am Morgen-Starten Sie Ihren Tag mit klarer Ausrichtung!

Diese morgendliche Yoga-Einheit unterstützt Sie dabei, den Geist zu sammeln und Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Wesentliche zu lenken. Durch stabilisierende Haltungen, achtsame Bewegung und Atemübungen entsteht innere Ruhe und Konzentration – die ideale Grundlage für einen fokussierten und präsenten Start in den Tag.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt. Geeignet für alle Levels!

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

09:30 Uhr

#### Lech Card - E-Bike "Improve your skills"

Bitte nehmen Sie Ihr eigenes E-Bike mit, ansonsten können diese auch bei unseren Sportgeschäften ausgeliehen werden.

Dauer: ca. 2 Stunden

Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder [mylechcard.at](mailto:mylechcard.at)

Tel.: +43 5583 2161

Treffpunkt: 09:30 Uhr, Dorfhof

09:30 Uhr

#### Lech Card - Kräuterwanderung

Mit Angelika Kaufmann

Dauer: ca. 3 Stunden

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder

<https://www.mylechcard.at/de/programm>

Tel.: +43 5583 2161

Treffpunkt: 09:30 Uhr Rüfiplatz Lech

Auch bei schlechtem Wetter bieten wir ein Kräutererlebnis an! Das Alternativprogramm findet in der Kräuterwerkstatt Lech statt. Zusammen werden Kräuterprodukte wie Kräutersalz oder Balsam hergestellt.

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Montag, 01.09.2025

- 09:45 Uhr**      **Lech Card - Familienprogramm Klettern**  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder <https://www.mylechcard.at/de/programm/>  
Tel.: +43 5583 2161  
Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.  
Treffpunkt: 09:45 Uhr beim Arlberg Alpin Büro Filomena
- 09:45 Uhr**      **Lech Card Kinderprogramm - Spieletag im Schwimmbad oder Gipsis Rätselweg**  
Für Kinder von 5 bis 14 Jahren  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder <https://www.mylechcard.at/de/programm/>  
Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.  
Tel.: +43 5583 2161  
Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech
- 10:00 - 11:00 Uhr**      **Starke Mitte – Sanft & Stabil**  
Ein starkes Zentrum schenkt Balance – im Körper wie im Leben. In dieser achtsamen Einheit mit Laura steht die sanfte Kräftigung der Körpermitte im Fokus. Elemente aus dem Pilates verbinden sich mit bewusster Atmung und stabilisierenden Übungen zu einem wohltuenden Training für Bauch, Rücken und Beckenboden. Das Core Training ist keine klassische Fitnessseinheit – vielmehr eine Einladung, die tiefliegende Muskulatur behutsam zu aktivieren, die Haltung zu verbessern und die innere Stabilität zu stärken. Ideal für alle, die mit Leichtigkeit und Achtsamkeit mehr Kraft und Stabilität in ihren Alltag bringen möchten.  
Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend  
Preis: 18,00 € pro Person  
Wo: Hotel Goldener Berg
- 14:00 - 18:00 Uhr**      **Kleinkaliberschießen**  
Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische  
Uhrzeit: 14:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Schützenheim Lech
- 16:00 Uhr**      **Infoveranstaltung Energiegemeinschaft Arlberg-Klostertal eGen**  
Wer kann mitmachen?  
Was sind die Vorteile?  
Wie meldet man sich an?  
Wir informieren Sie zu allen wichtigen Fragen.  
Wo: Foyer Lechwelten  
Anmeldungen: Tel.: 05583 2626-315 oder [klaudia.fischer@lechbank.com](mailto:klaudia.fischer@lechbank.com)

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Montag, 01.09.2025

17:30 - 18:30 Uhr

#### Nachmittags -Yin Yoga

Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen mit einer wohltuenden Yin Yoga-Session. Diese Einheit hilft Ihnen, Stress abzubauen, den Körper zu dehnen und neue Energie zu tanken. Mit achtsamen Bewegungen und sanften Flows steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Wann immer es das Wetter erlaubt, findet das Yoga im Freien statt.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

Wo: Goldener Berg

18,00 € pro Person

18:00 Uhr

#### Muschel Montag - Genuss Montag

Starten Sie genussvoll in die Woche: jeden Montag (ab 18.00 Uhr) servieren wir frische Miesmuscheln im „Pfefferkörndl“.

Ein feines Glas Wein runden den Abend perfekt ab...

Inklusive Glas Wein € 27,90

19:00 Uhr

#### Aurelio´s Gourmwoche

Freuen Sie sich auf Wochen voller kulinarischer Höhepunkte: Unser neuer Küchenchef Karl Eggetsberger und Team präsentieren ein exklusives Gourmetmenü, das die alpine Region kreativ und raffiniert in Szene setzt. Wählen Sie zwischen 8 Gängen (220 €) und 5 Gängen (145 €) – auf Wunsch begleitet von einer sorgfältig abgestimmten Weinbegleitung, die jedes Gericht perfekt unterstreicht. Genießen Sie höchste Handwerkskunst, beste regionale Zutaten und überraschende Genussmomente – serviert in eleganter Atmosphäre.

Anmeldung / Reservierung: [office@aureliolech.com](mailto:office@aureliolech.com) Tel.: +43 5583 2214

Wo: Hotel Aurelio

### Dienstag, 02.09.2025

08:00 - 09:15 Uhr

#### Morgendliches Slow Flow Yoga

Ein achtsamer, langsamer Flow, der dich mit dem Element Wasser verbindet. Fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems fördern Eigenschaften wie Anmut, Resilienz und Empfänglichkeit. Die Praxis konzentriert sich auf Hüften, Iliopsoas und das Sakralchakra. Atemtechniken wie Nadi Shodhana, Sitali und Wechselatmungen reinigen und balancieren dein System.

Meditation:

"Wasser steigt" - eine reinigende, erfrischende Meditation, um den Geist zu klären und belastende Gedanken loszulassen.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

08:30 - 09:30 Uhr

#### DETOX MORNING FLOW

Katonah Yoga mit Fokus auf Twists.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Dienstag, 02.09.2025

08:45 Uhr

#### Lech Card - Pilates am Berg

Pilatesübungen zur Steigerung der Koordination, Kondition und Konzentration mit Uli Alber  
Matten können bei der Lech Zürs Tourismus ausgeliehen werden  
Bei Schlechtwetter findet es im sport.park.lech statt  
Dauer: 2-3 Stunden  
Anmeldung: bis 17 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder  
<https://anmeldung.mylechcard.at/de/programm>  
Tel.: +43 5583 2161  
Preis für Nicht Lech Card Besitzer: € 25,- pro Person, erhältlich bei Lech Zürs Tourismus  
Treffpunkt: 08:45 Uhr, Dorfhof

09:30 Uhr

#### Lech Card - E-Bike "Practice your skills"

Bitte nehmen Sie Ihr eigenes E-Bike mit, ansonsten können diese auch bei unseren Sportgeschäften ausgeliehen werden.  
Dauer: ca. 4 Stunden  
Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder [mylechcard.at](mailto:mylechcard.at)  
Tel.: +435583 2161  
Treffpunkt: 09:30 Uhr Dorfhof

09:45 Uhr

#### Lech Card - Familienprogramm Canyoning

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder Tel.: +43 5583 2161  
Treffpunkt: 09:45 Uhr Arlberg Alpin Büro Filomena  
Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.  
Mitzubringen: Badehose, Handtuch und ein zweites Paar Turnschuhe welche nass werden dürfen für den Canyon  
Alter: ab 8 Jahre  
Schwimmkenntnisse erforderlich

09:45 Uhr

#### Lech Card Kinderprogramm - Bogenschießen oder Canyoning

Für Kinder von 5 bis 14 Jahren  
Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder +43 5583 2161  
Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.  
Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech

10:30 - 12:00 Uhr

#### Element Wasser-Wanderung zum Libellensee - Im Einklang mit dem Element Wasser

Gemeinsam wandern wir von Oberlech durch grüne Wiesen, begleitet vom sanften Klang plätschernder Bäche – stets verbunden mit dem Element Wasser. Die Natur lädt uns ein, den Alltag hinter uns zu lassen und in die Ruhe des Augenblicks einzutauchen.  
Am stillen Libellensee angekommen, erleben wir eine erfrischende Kneippanwendung im klaren Bergwasser – belebend für Körper und Geist. Im Anschluss begleitet uns eine geführte Meditation inmitten der Natur, um die Kraft des Wassers bewusst zu spüren und innere Ruhe zu finden.  
Eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.  
Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend  
18,00 € pro Person  
Wo: Goldener Berg

Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

Dienstag, 02.09.2025

11:00 Uhr

**Herzhaftes mit Herz**

Nichts als Mehl, Eier und Salz, sagen die einen. Eine Speise, die nach Heimat und Liebe schmeckt, sagen die anderen. Für Letztere bieten wir jeden Dienstag mittags unsere Spätzle - oder wie wir bei uns sagen, Käsknöpfle.

Wann?

August: 05.08. | 12.08. | 19.08. | 26.08.

September: 02.09. | 09.09. | 16.09. | 23.09. | 30.09.

Wo? Im Hüttenambiente unserer „kleinen Burg“, wo Deftiges am besten schmeckt: auf der Kriegeralpe.

14:00 Uhr

**Werklerei Lech**

Originelle in Lech gefertigte Produkte

Öffnungszeiten: Dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstag 08:30-11:30 Uhr und 14:00-16:00 Uhr

Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Raiffeisenbank Lech

16:00 - 17:00 Uhr

**Der bunte Cocktailspaß für Kinder**

Lassen Sie Ihre Kinder zu kleinen Cocktailmeistern werden! In unserem Kinder-Cocktailkurs zeigt Goran, wie man fruchtige Mixgetränke zubereitet – garantiert alkoholfrei und voller frischer Aromen.

Preis: € 25,00 pro Kind

Ein erfrischendes Erlebnis, das für viel Freude sorgt!

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

Wo: Goldener Berg

16:00 Uhr

**Rote Wand Cookery Class Kochbuch**

In unseren Rote Wand Cookery Classes gibt Jamie Unshelm eine inspirierende Einführung ins neue Rote Wand Culinary Lab Kochbuch. Gemeinsam kochen wir ein bis zwei Gerichte daraus und genießen anschließend ein kleines Menü in geselliger Runde.

Preis pro Person: € 150, inkl. Cookery Class, Menü und Wein- bzw. Getränkebegleitung\*

\*Hinweis: Zu unseren servierten Menüs bieten wir ausschließlich eine Wein-/Getränkebegleitung (mit oder ohne Alkohol) an. Es gibt keine a la carte Getränkekarte.

Jeden Dienstag

Beginn: 16:00 Uhr

Anmeldung unter: [gasthof@rotewand.com](mailto:gasthof@rotewand.com)

Wo: Gasthof Hotel Rote Wand, Zug

17:30 - 18:30 Uhr

**Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit**

Tief entspannende Praxis, die das taoistische Prinzip des Wu Wei ("Nicht-Tun") erfahrbar macht. Jede Haltung wird mit einem inspirierenden Zitat verbunden - fließe symbolisch wie ein Fluss, lerne loszulassen, Vertrauen zu entwickeln und dich dem natürlichen Wandel des Lebens hinzugeben.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Dienstag, 02.09.2025

18:00 - 19:00 Uhr

#### **MOVE, BREATHE, REST**

Yoga, Atemübungen und eine kurze geführte Meditation.  
Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291  
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen  
Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:30 Uhr

#### **Four Hands Dinner mit Isabelle Pering & Jamie Unshelm**

Isabelle Pering, Inhaberin und Köchin von bellasLOKAL, hat mehrere Jahre in der Sternegastronomie Erfahrung gesammelt und verwirklicht nun ihren eigenen Traum. Ihre Küche verbindet die Aromen ihrer Heimat mit der Liebe zur Saisonalität und zur Qualität der Produkte. Am 2. September wird sie gemeinsam mit Jamie Unshelm, dem Leiter des Rote Wand Culinary Labs, ein einzigartiges Menü kreieren. Zwei kreative Köch:innen vereinen ihre Leidenschaft für gutes Essen und schaffen ein kulinarisches Erlebnis, das sowohl inspiriert als auch begeistert.  
Menüpreis € 180,- pro Person, inkl. Menü und Weinbegleitung  
Buchung: [gasthof@rotewand.com](mailto:gasthof@rotewand.com)  
Uhrzeit: 18:30 Uhr

19:00 Uhr

#### **Aurelio's Gourmwoche**

Freuen Sie sich auf Wochen voller kulinarischer Höhepunkte: Unser neuer Küchenchef Karl Eggetsberger und Team präsentieren ein exklusives Gourmetmenü, das die alpine Region kreativ und raffiniert in Szene setzt. Wählen Sie zwischen 8 Gängen (220 €) und 5 Gängen (145 €) – auf Wunsch begleitet von einer sorgfältig abgestimmten Weinbegleitung, die jedes Gericht perfekt unterstreicht. Genießen Sie höchste Handwerkskunst, beste regionale Zutaten und überraschende Genussmomente – serviert in eleganter Atmosphäre.  
Anmeldung / Reservierung: [office@aureliolech.com](mailto:office@aureliolech.com) Tel.: +43 5583 2214  
Wo: Hotel Aurelio

### Mittwoch, 03.09.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### **Yoga in der Sonnenburg**

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

Mittwoch, 03.09.2025

08:00 - 09:15 Uhr

**Morgendlicher Hatha Flow**

Ein luftiger, bewusst atmender Flow, der dich mit dem Element Luft verbindet. Im Fokus steht Prana - die Lebensenergie, die durch den Atem fließt. Asanas fördern Körperwahrnehmung, Leichtigkeit und Öffnung über Hände und Füße. Die Praxis stärkt das Bewusstsein für Geben und Empfangen im Einklang mit der Natur.

Meditation:

Geführte Reise über den physischen Körper hinaus - hin zu Weite, Leichtigkeit und innerem Raum. Kehre zurück mit einem Gefühl für neue Möglichkeiten und visionäre Offenheit.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend.

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

08:00 - 09:00 Uhr

**WAKE UP FLOW**

Vinyasa Yoga, um in den Tag zu starten.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

09:45 Uhr

**Lech Card Kinderprogramm - Klettern oder Gipsis Rätselweg**

Für Kinder von 5 bis 14 Jahre

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder

<https://www.mylechcard.at/de/programm/>

Tel.: + 43 5583 2161

Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.

Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech

10:00 Uhr

**Lech Card: Genusswanderung Zugertal**

Mit dem Bus fahren wir bis zum Älpele. Da beginnt auch der schönste Abschnitt des Lechwegs. Dem Lech und Spuller Bach entlang geht die Wanderung zur Dalaaser Staffel. Hier gibt es die Möglichkeit eine köstliche Jause auf der urigen Alpe zu genießen. Nach einem weiteren kurzen Aufstieg erreichen wir den Spullersee und genießen das atemberaubende Bergpanorama.

Wann: Mittwoch

Treffpunkt: 10:00 Uhr Rüfiplatz

Anmeldung: online über [mylechcard.at](http://mylechcard.at) direkt am Schalter im Tourismusbüro

Tel.: +43 5583 2161-0

11:00 Uhr

**Lech Card - Waldbaden Die Kraft des Lecher Bergwalds**

Erleben Sie zusammen mit der Vorarlberger Natur- und Wanderführerin Carolin Feigenspan eine Entdeckungsreise durch die Bergwälder von Lech.

Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder [mylechcard.at](http://mylechcard.at) oder +435583 2161

Preis für Nicht Lech Card besitzer: € 50,- pro Person, erhältlich bei Lech Zürs Tourismus

Treffpunkt: Rüfiplatz Lech

Uhrzeit: 11:00 Uhr

Rückkehr gegen 14:40 in Lech

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Mittwoch, 03.09.2025

12:00 - 13:00 Uhr

#### Element Luft - Pranayama

Pranayama („prana“ = Lebensenergie, „yama“ = Kontrolle)

Der Atem ist unsere unmittelbarste Verbindung zum Leben und zugleich die Brücke zwischen Körper und Geist. Bewusstes Atmen hat die Kraft, das Nervensystem zu entspannen, den Geist zu beruhigen und das gesamte System in Harmonie zu bringen.

Umgeben vom Zauber des Waldes entdecken wir Atemtechniken, die unsere Lebensenergie (Prana), unsere Präsenz und geistige Klarheit wecken. Indem wir dem unbewussten Prozess des Ein- und Ausatmens – des Gebens und Empfangens – Bewusstsein schenken, treten wir in Verbindung mit der Natur und mit uns selbst.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

Wo: Goldener Berg

18,00 € pro Person

14:00 - 18:00 Uhr

#### Kleinkaliberschießen

Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische

Uhrzeit: 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Schützenheim Lech

14:00 - 16:00 Uhr

#### Kochkurs mit Küchenchef Theo

Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem Küchenchef Theo ein Gericht aus dem aktuellen Tagesmenü zuzubereiten – wechselnd zwischen Vor- und Hauptspeisen, je nach Tag aus unserem veganen, ketogenen oder basischen Menü. Während des Kurses gibt Theo spannende Einblicke in seinen kreativen Kochprozess und erläutert die hochwertigen Produkte, mit denen wir täglich arbeiten. Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen – persönlich, inspirierend und in kleiner Runde.

Wo: Hotel Goldener Berg

Teilnehmerzahl: 2 bis 4 Personen (first come, first serve)

Voranmeldung bis 20:00 am Vorabend

Teilnahmegebühr: 60,00 Euro pro Person

16:00 - 17:00 Uhr

#### Meditation mit Frau Pfefferkorn

Diese sanfte, schwingende Meditation aus der OSHO-Tradition hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch summende Töne und fließende Handbewegungen entsteht tiefe Entspannung und innere Balance. Ideal zum Loslassen und Auftanken.

Wo: Hotel Goldener Berg

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich

Preis: € 18,- pro Person

17:30 - 18:30 Uhr

#### Abendliche Yin & Restorative Einheit - dem Element Luft gewidmet

In dieser sanften Abendpraxis tauchen wir ein in die Qualitäten des Elements Luft – Leichtigkeit, Weite und Klarheit. Durch achtsame Dehnungen, ruhige Haltungen und bewusste Atemlenkung öffnen wir Raum in Körper und Geist.

Begleitet von inspirierenden Zitaten, die zum Loslassen und Träumen einladen, verbinden wir uns mit dem inneren Gefühl von Freiheit und Stille.

Eine Einladung, den Tag sanft ausklingen zu lassen, den Atem fließen zu lassen – und einfach zu sein.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

**Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025**

**Mittwoch, 03.09.2025**

**18:00 - 19:00 Uhr**

**EVENING UNWIND**

Gentle Flow und Tapping E.F.T.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

**18:15 - 19:15 Uhr**

**Yoga in der Sonnenburg**

Yin Yoga ist sehr meditativ und wird in einer ruhigen und sanften Weise unterrichtet. Im Gegensatz zu aktiven und dynamischen Asana-Praktiken ist Yin statisch, entspannend und jede Position wird 3-5 Minuten lang gehalten.

Wann: Mittwoch bis Samstag jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

**18:30 - 21:00 Uhr**

**Kulturell angesacht**

Unser Küchenteam kommt aus aller Welt. Was würde sich da Schöneres anbieten, als diesen Umstand auch für unsere Menügestaltung zu nutzen? Jede Woche bringen die Mitglieder unseres Burg-Kochteams abwechselnd landestypische Gerichte und persönliche kulinarische Lieblingsschmankerl aus ihren Heimatländern ans Vorspeisenbuffet. Somit gehen Kulturaustausch und Gaumenschmaus Hand in Hand.

Wann?

August: 06.08. | 13.08. | 20.08. | 27.08.

September: 03.09. | 10.09. | 17.09. | 24.09.

Oktober: 01.10. | 08.10.

Wo? Burg Restaurant

**18:30 Uhr**

**Rote Wand Masterclass Fermentation**

Tauchen Sie ein in die Welt der Fermentation: Entdecken Sie Lacto- und Milchsäuregärung, Kombucha und Koji. Lernen Sie die Geheimnisse dieser Techniken kennen. Menü aus 4 großen Gängen, begleitet von auserwählten Weinen. Eine alkoholfreie Getränkebegleitung ist möglich. Jeden Mittwoch

Preis: € 180 inkl. Masterclass, Menü und Wein- bzw. Getränkebegleitung\*

\*Zu unseren servierten Menüs bieten wir ausschließlich eine Wein-/Getränkebegleitung (mit oder ohne Alkohol) an. Es gibt keine a la carte Getränkekarte.

Anmeldung: [gasthof@rotewand.com](mailto:gasthof@rotewand.com)

Beginn: 18:30 Uhr

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Donnerstag, 04.09.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

08:00 - 09:15 Uhr

#### Yoga am Morgen mit anschließender Guten-Morgen-Meditation

Eine kraftvolle, aktivierende Einheit, die das Feuerelement in Ihnen entfacht. Dynamische Bewegungen kombiniert mit gehaltenen Asanas aktivieren Agni – das Verdauungsfeuer im Solarplexus. Der Fokus liegt auf Bauch, Körpermitte und seitlichen Dehnungen zur Stärkung des inneren Willens. Atemtechniken bei denen vor allem die Ausatmung forciert wird, bringen Energie und wirken entgiftend.

Im Anschluss: eine wohltuende Morgenmeditation.

Eine Feuermeditation zur Transformation: Alles, was Sie zurückhält, wird in das innere Feuer übergeben – und in neue Klarheit und Visionen verwandelt.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

08:30 - 09:30 Uhr

#### YOGA & PILATES

Energetisierende Morgenpraxis.

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

09:00 Uhr

#### Lech Card - Die Lecher Quellenwanderung

Wanderung entlang der Quellen, Wasserfällen & Mooren mit Carolin Feigenspan

Dauer: 4 Stunden

Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder

<https://www.mylechcard.at/de/programm/>

Tel.: +43 5583 2161

Preis für Nicht Lech Card Besitzer: € 25 pro Person, erhältlich bei Lech Zürs Tourismus

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Rüfplatz Lech

09:45 Uhr

#### Lech Card Kinderprogramm - Bogenschießen oder Canyoning

Für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com) oder +43 5583 2161

Nachmeldungen nach 17:00 Uhr sind nur direkt über Arlberg Alpin bis 18:30 Uhr möglich. Dort wird geprüft, ob noch freie Plätze und Ausrüstung zu Verfügung stehen.

Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Donnerstag, 04.09.2025

10:30 - 12:00 Uhr

#### Alpenbaden am Goldenen Berg

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Wir starten auf der Meditationsplattform und atmen uns in die Natur um uns herum ein. Dann begehen wir den Pfad der Sinne: Spüren, richten, greifen. Eine bewusste Wanderung bringt uns zum Libellensee und wieder zurück zum Hotel. Wir verbinden uns mit der Natur, der großen Mutter und allem was wir auf unserem Weg als lebendig wahrnehmen. Ganz zurück zu unserer eigenen Natur, ganz bei uns selbst ankommen. Geführt von Daniela Pfefferkorn.

Anmeldungen bis 20:00 am Vorabend

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

10:30 Uhr

#### Lech Card - Schwimmtraining

Das neu gestaltete Waldschwimmbad eignet sich bestens für ein abwechslungsreiches Schwimmtraining. Dabei ziehen die Kinder vom Sportbecken zum Fitnessbecken bis zur Wasserrutsche und machen spannende Übungen. Schwimmkenntnisse erforderlich!

Bei Fragen zum Training gibt Schwimmtrainer Dirk gerne telefonisch oder per Mail Auskunft: +49 151 5246 3353 oder [dirk@agentur-nanni.de](mailto:dirk@agentur-nanni.de)

Dauer: ca. 2 Stunden

Anmeldung: jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag unter [info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com),

<https://anmeldung.mylechcard.at/de/programm/> oder +43 5583 2161

Treffpunkt: Waldschwimmbad Lech

Uhrzeit: 10:30 Uhr

11:00 - 17:00 Uhr

#### Tannbergmarkt

Lokale Spezialitäten und Handwerkskunst vom Feinsten

Ort: Rüfiplatz Lech

14:00 - 17:00 Uhr

#### Kunstoff Zuger Säge - Finissage

Wo: Zuger Säge

Preis: Die Finissage ist kostenlos

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 20:00 Uhr

#### Feuer | Klang | Sundowner

Donnerstag knistert - Kulinarik trifft Klang & Kultur

Jeden Donnerstag ab 16:00 Uhr stellen regionale Produzent:innen ihre frischen Zutaten vor, aus denen unsere Köche kleine Gerichte zaubern. Für die musikalische Untermalung ist gesorgt. Parallel dazu laden wir alle Köche der Region zum offenen Küchenchefstammtisch ein - zum Austausch, Probieren und Netzwerken in entspannter Atmosphäre.

Um 18:30 Uhr folgt die Feuerzeremonie: Ein Ritual zum Loslassen und Neubeginn, bei dem symbolisch "Altlasten" verbrannt werden.

Der Eintritt ist frei - einfach vorbeikommen, genießen und den Sommer feiern.

Wo: Goldener Berg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Donnerstag, 04.09.2025

17:30 - 18:30 Uhr

#### Nachmittags-Yoga

Eine sanfte Praxis mit inspirierenden Zitaten, die das reinigende, transformierende Potenzial des Feuers in den Mittelpunkt stellen – für innere Reinigung, neue Ausrichtung und Erneuerung.

Bei schönem Wetter findet die Yoga – Stunde im Freien statt! Geeignet für alle Level!

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

18,00 € pro Person

Wo: Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr

#### GENTLE EVENING FLOW

Anmeldung: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com) oder +43 5583 2291

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen

Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

18:15 - 19:15 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Yin Yoga ist sehr meditativ und wird in einer ruhigen und sanften Weise unterrichtet. Im Gegensatz zu aktiven und dynamischen Asana-Praktiken ist Yin statisch, entspannend und jede Position wird 3-5 Minuten lang gehalten.

Wann: Mittwoch bis Samstag jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

18:30 Uhr

#### Friends and Fools Dinner Club

Jeden Donnerstag kreiert Jamie Unshelm, Leiter des Rote Wand Culinary Lab, gemeinsam mit seinem Team ein aufregendes 6-Gänge-Menü. Begleitet von perfekt abgestimmten Weinen und unseren hausgemachten Getränken wird der Abend zum kulinarischen Erlebnis.

Jeden Donnerstag um 18:30 Uhr

Preis pro Person: € 180,- inkl. Menü und Wein- bzw. Getränkebegleitung\*

\* Zu unseren servierten Menüs bieten wir ausschließlich eine Wein-/Getränkebegleitung (mit oder ohne Alkohol) an. Es gibt keine a la carte Getränkekarte.

Anmeldung unter: [gasthof@rotewand.com](mailto:gasthof@rotewand.com)

Wo: Gasthof Hotel Rote Wand, Zug

18:30 - 19:00 Uhr

#### Meet & Greet auf der Goldener Berg Terrasse

Lasst uns den Tag gemeinsam ausklingen auf der Terrasse mit herrlichem Ausblick auf die Bergwelt, mit dem Knistern des Lagerfeuers im Hintergrund.

Unser Meet & Greet ist eine herzliche Einladung zum Beisammensein in der Natur: zum Ankommen, Austauschen, Lachen und einfach Zeit miteinander verbringen.

Ein Moment zum Innehalten, Reden.

Anmeldungen bis 12:00 am selben Tag möglich.

Wo: Goldener Berg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Donnerstag, 04.09.2025

18:30 - 21:00 Uhr

#### Zwischen Fonduegabel und Grillbesteck

Zarte Rippchen und rasser Käse im Tandem.  
Beim Schlemmen muss sich bei uns niemand mit Entweder-oder-Entscheidungen herumquälen. Denn zwei unserer berühmten Geselligkeits-Klassiker in kulinarischer Form geben sich wöchentlich wechselnd die Ehre: BBQ und Fondue. Letzteres gibt es wahlweise auf der Sonnenterrasse oder bei Helga im Fondue Stüberl. Übrigens: Natürlich servieren wir neben der Käsevariante auch gerne Brühe mit Fleisch. Bei schönem Wetter darf es auch gerne auf der Sonnenterrasse genossen werden.

Wo: Burg Hotel Oberlech

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Anmeldung unter: [info@burghotel-lech.com](mailto:info@burghotel-lech.com)

### Freitag, 05.09.2025

07:45 - 08:45 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Hatha ist ein entspannter, langsamerer Yogastil, der für alle Stufen der Praxis geeignet ist, auch für Anfänger. Darüber hinaus wird jede Asana im Hatha-Yoga oft länger gehalten (3-5 Atemzüge), was eine intensivere Auseinandersetzung mit der Haltung und eine Verbesserung der Flexibilität ermöglicht.

Wann: Mittwoch bis Sonntag jeweils von 7.45 – 8.45 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

08:00 Uhr

#### DYNAFIT Transalpine Run

Das legendäre Trailrunning Event über die Alpen! Der 19. DYNAFIT Transalpine Run powered by Volkswagen R (TAR) startet auf seine siebentägige Reise über die Alpen, von Lech am Arlberg in Österreich durch die Schweiz bis nach Prad am Stilfserjoch in Südtirol. Insgesamt sind dabei 268 Kilometer und 15.330 Höhenmeter zu bewältigen.

Start: 08:00 Uhr Lech

08:00 - 09:15 Uhr

#### Morgendliches Slow Flow Yoga

Eine herzöffnende Sequenz, um das Licht in dir willkommen zu heißen. Raum schaffen im Brustbereich, Spannungen in Schultern und Herzraum lösen, tiefer atmen, sich verletzlich zeigen - und emotionale Blockaden sanft lösen. Atemtechniken mit Fokus auf Brustkorb, inklusive Kumbhaka (Atempause)

Meditation:

Geführte Herzmeditation - für innere Klarheit, Weisheit und die Verbindung zu deinem höchsten Selbst. Mitgefühl für dich selbst und alle Lebewesen entsteht.

Bei schönem Wetter findet die Yoga-Stunde im Freien statt!

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 05.09.2025

- 08:20 Uhr** **Bergfrühstück mit Beinarbeit**  
Auf 2.000 Höhenmetern schlemmen und dann noch „a bisserl was“ für die Wadeln tun? Serviert werden regionale Köstlichkeiten vor einer malerischen Bergkulisse. Danach können alle Wanderlustigen in die herrliche Natur rundherum aufbrechen. Allein oder mit unserem Wanderführer, der die besten Schleichwege kennt.  
Wann: Jeden Freitag.  
Um 8:20 Uhr treffen wir uns auf der Sonnenterrasse und stärken uns mit einer Tasse „Oberlecher Kräutertee“ aus unserer Kräuterküche. Um 8:30 Uhr ist Abmarsch zur kleinen Burg.  
Wo: Auf der Kriegeralpe  
Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung am Vortag. An der Rezeption oder abends im Burg Restaurant bei unserem Team.  
Gut zu wissen: Auch Externe oder Nichtwander:innen dürfen natürlich gern auf der „kleinen Burg“ frühstücken. Von der Petersbodenbahn sind es nur 10 Minuten zur Kriegeralpe.  
Reservierung unter: +43 664 44 22 697 | info@kriegeralpe.com
- 08:45 Uhr** **Lech Card - Yoga am Berg**  
Matten können bei der Lech Zürs Tourismus ausgeliehen werden  
Bei Schlechtwetter findet es im sport.park.lech statt  
Dauer: 2-3 Stunden  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter info@lechzuers.com oder <https://www.mylechcard.at/de/programm/>  
Tel.: +43 5583 2161  
Preis für Nicht Lech Card Besitzer: € 25 pro Person, erhältlich bei Lech Zürs Tourismus  
Treffpunkt: 08:45 Uhr, Dorfhus,
- 09:45 Uhr** **Lech Card - Die Geowegexkursion**  
Wo heute alpines Gelände ist, tummelten sich in Vorzeiten Muscheln und urzeitliche „Tintenfische“. Was einst unter tiefblauem Wasser ruhte, erhob sich zum imposanten Gipfel, der eine massige Eisfläche überragte. So lädt der Geologische Rundweg zu einer fantastischen Zeitreise – entlang „Steinerne Zeugen“ auf dem Weg durch die Jahrmillionen.  
Dauer: ca. 3 Stunden  
Start: 09:45 Uhr  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter info@lechzuers.com, <https://anmeldung.mylechcard.at/en/registration> oder unter +43 5583 2161  
Treffpunkt: Dorfhus
- 09:45 Uhr** **Lech Card Kinderprogramm - Spieletag im Schwimmbad oder Klettern**  
Für Kinder von 5 bis 14 Jahren  
Anmeldung: jeweils am Vortag bis 17:00 Uhr unter info@lechzuers.com oder <https://www.mylechcard.at/de/programm/>  
Tel.: +43 5583 2161  
Treffpunkt: 09:45 Uhr Büro Arlberg Alpin, Filomena Lech
- 10:00 Uhr** **Lech Card - Wasserwerkstatt für Familien**  
Treffpunkt: 10:00 Uhr Rüfiplatz  
Dauer: ca. 4 Stunden  
Anmeldung: online über [mylechcard.at](https://www.mylechcard.at) oder Tel.: +43 5583 2161-0  
Bitte bringen Sie Ihre Lech Card zum Treffpunkt mit.

## Veranstaltungen 29.08.2025 - 05.09.2025

### Freitag, 05.09.2025

10:30 - 11:30 Uhr

#### Element Licht - Soundbath & Chanten

Lassen Sie sich von heilenden Klängen tragen und erleben Sie die transformative Kraft der Stimme. Schwingende Frequenzen und gemeinsames Chanten bringen Körper und Geist in Harmonie – für tiefe Entspannung und inneres Strahlen.

Anschließend werden Sie durch eine Meditation geführt und baden nochmals in den Melodien der Klangschalen.

Erleben Sie die tiefe Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.

Anmeldung bis 20:00 am Vorabend

Preis: 18,00 € pro Person

Wo: Hotel Goldener Berg

17:30 - 18:30 Uhr

#### Abendliche Yin Yoga - Restorative Einheit

Tiefe Entspannung mit Zitate zu jedem Asana, die dein inneres Licht, deine Klarheit und dein Mitgefühl wachrufen.

Anmeldung bis 12:00 am selben Tag möglich.

18€ pro Person

Wo: Goldener Berg

18:15 - 19:15 Uhr

#### Yoga in der Sonnenburg

Yin Yoga ist sehr meditativ und wird in einer ruhigen und sanften Weise unterrichtet. Im Gegensatz zu aktiven und dynamischen Asana-Praktiken ist Yin statisch, entspannend und jede Position wird 3-5 Minuten lang gehalten.

Wann: Mittwoch bis Samstag jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr

Anmeldung: Für eine Teilnahme an der gewünschten Yogaeinheit bitten wir um Anmeldung unter [hotel@sonnenburg.at](mailto:hotel@sonnenburg.at) bis 17.00 Uhr am Vortag.

Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer\*innen. Den Betrag können Sie vor der Einheit direkt an der Sonnenburg Rezeption bezahlen.

Wo: Hotel Sonnenburg

21:15 Uhr

#### Walk like an Egyptian

Wir verstehen uns auf die Kunst der Vergnügung – und wissen, dass gute Musik der Schlüssel zu jeder erinnerungswürdigen Party ist. Deshalb wird jeden Freitag aufgespielt. Live, von unterschiedlichen Bands. Und immer unter einem anderen Motto: Von Italo-Klassikern über Pop-Hits bis zum Schlager-Abend ist bei uns alles vertreten. Damit jeder die Chance bekommt, nach Herzenslust ungeniert mitzusingen und mitzutanzten.

WANN? Jeden Freitag ab 21:15 Uhr mit Live-Band

WO? Burg Abendbar