Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Freitag, 03.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

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 regionalem 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

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 Zitaten 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Freitag, 03.10.2025

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

Samstag, 04.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

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

11:00 Uhr

100 Jahre Viehzuchtverein Lech

Einladung zum 100 jährigen Jubiläum des Viehzuchtverein Lech.
Die Bäuerinnen und Bauern freuen sich auf zahlreiche Besucher.
11:00 Uhr Auftrieb der Tiere
11:30 Uhr Betriebsvorstellungen mit Bewirtung der Lecher Bäuerinnen
Wo: Schlosskopfparkplatz Lech
Achtung: findet nur bei guter Witterung statt!
Bauernstand ist Ehrenstand, erhält die Stadt, erhält das Land.
Er ist Pionier der Zeit und bleibt es bis in Ewigkeit.

16:00 - 23:00 Uhr

Strolz Oktoberfest

Das Strolz Oktoberfest geht in die nächste Runde - Es wird ein Abend voller Live-Musik, erfrischender Getränke, köstlichem Essen und natürlich jede Menge Spaß.

Öffnungszeiten: 16:00 - 23:00 Uhr
Wo: Strolz Sport & Modehaus

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Samstag, 04.10.2025

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

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

Sonntag, 05.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

07:30 - 10:30 Uhr

Croissantduft und Butterschmelz

Wir wagen zu behaupten, dass unser klassisches Frühstück schon recht reizvoll ist – aber wer seinen Besuch bei uns inklusive Sonntag plant, den erwartet besonderes Morgenglück: Denn jede zweite Woche gibt es zusätzlich wechselnde Schmankerl. Duftende Croissants, saftige Zimtschnecken und leckere Überraschungen vom Küchenteam. Dazu serviert unser Serviceteam besondere Brotsorten.
WANN?
August: 10.08. | 24.08.
September: 07.09. | 21.09.
Oktober: 05.10.
WO? Im Burg Restaurant oder bei schönem Wetter auf unserer Sonnenterrasse.
GUT ZU WISSEN: Für externe Gäste empfehlen wir eine Reservierung vorab. An der Burg Rezeption, telefonisch oder per Mail: info@burghotel-lech.com.

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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Sonntag, 05.10.2025

09:30 Uhr

Erntedankmesse in der neuen Kirche

Am Sonntag den 5.10.2025 findet um 09:30 Uhr die Erntedankmesse mit einer Weihe der Kuhglocken statt.
Wo: Neue Kirche Lech

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

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: Seekopfrestaurant, Zürs
Uhrzeit: 11:00 – 15:00 Uhr

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 - 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Sonntag, 05.10.2025

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 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

Montag, 06.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

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

11:30 - 12:00 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 Fitnesseinheit – 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Montag, 06.10.2025

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

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

Dienstag, 07.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

08:00 - 09:00 Uhr

DETOX MORNING FLOW

Katonah Yoga mit Fokus auf Twists.
Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen
Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

08:00 - 09:15 Uhr

Morgendliches Slow Flow Yoga

Ein achtsamer, langsamer Flow, der dich mit dem Element Wasser verbindet. Fließende Bewegungen im Rhytmus 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 - 12:30 Uhr

Cyber Security Awareness - Schutz für Unternehmen und Menschen

Cyberkriminalität kennt keine Grenzen - weder geografisch noch zwischen beruflichem und privatem Umfeld. Gerade in der Hotellerie, wo sensible Daten und digitale Prozesse eine zentrale Rolle spielen, ist ein fundiertes Verständnis für IT-Sicherheit essenziell. Die Raiffeisenbank Lech zeigt, wie Sie sich und Ihr Unternehmen effektiv vor digitalen Bedrohungen schützen.
Anmeldung: bis Freitag, 03. Oktober 2025, Tel: 05583 2626-260, oder info@lechbank.com
Der Eintritt ist frei.
Wo: Raiffeisenbank Lech

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Dienstag, 07.10.2025

10:30 - 12:00 Uhr

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

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.

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

18:00 Uhr

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

18:00 - 19:00 Uhr

MOVE, BREATHE, REST

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

Mittwoch, 08.10.2025

Wildwochen im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Mittwoch, 08.10.2025

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 oder +43 5583 2291
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen
Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

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 - 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Mittwoch, 08.10.2025

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

18:00 - 19:00 Uhr

EVENING UNWIND

Gentle Flow und Tapping E.F.T.
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

Happy Afterwork im Tannbergerhof

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

18:30 - 21:00 Uhr

Kulturell angenascht

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?
Oktober: 01.10. | 08.10.
Wo? Burg Restaurant

Donnerstag, 09.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof, Lech

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Donnerstag, 09.10.2025

08:00 - 09:00 Uhr — **YOGA & PILATES**

Energetisierende Morgenpraxis.
Anmeldung: info@burghotel-lech.com oder +43 5583 2291
Kosten: 15,00 € pro Einheit für externe Teilnehmer*innen
Wo: Burg Hotel Lech am Arlberg

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

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!
Preis: € 18,00 pro Person
Wo: Hotel Goldener Berg

18:00 - 19:00 Uhr — **GENTLE EVENING FLOW**

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 — **Happy Afterwork im Tannbergerhof**

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

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 Bergewelt, 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Donnerstag, 09.10.2025

18:30 - 21:00 Uhr

Zwischen Fonduegabel und Grillbesteck

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.
Wann?
August: 28.08.
September: 11.09. | 25.09.
Oktober: 09.10.
Wo? Burg Hotel, das Fondue servieren wir im Fondue Stüberl.
Bei schönem Wetter darf es auch gerne auf der Sonnenterrasse genossen werden.

Freitag, 10.10.2025

Schlachtpartie im Tannbergerhof

Tischreservierung erbeten unter T.: +43 5583 2202
Wo: Tannbergerhof, 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

08:20 Uhr

Bergfrühstück mit Beinarbeit

Auf 2.000 Höhenmetern schlemmen und dann noch „a bisserl was“ für die Wadeln tun? Serviert werden regionalem 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

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM

Veranstaltungen 03.10.2025 - 10.10.2025

Freitag, 10.10.2025

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 Zitaten 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 - 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 — **Happy Afterwork im Tannbergerhof**

Von 29. September bis 30. November gibt es im Tannbergerhof verlockende Afterwork Angebote.
Täglich von 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Hotel Tannbergerhof

FOLLOW US ON FACEBOOK TO BE UP TO DATE:
www.facebook.com/lechzuers
LECHZUERS.COM