

# Mühlviertel: Wohlfühlwochenende Yoga und Wandern in Bad Zell

Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele gesund hält, fördert das allgemeine Wohlbefinden, hilft Stress abzubauen und führt zu innerer Gelassenheit. Das Beste daran ist: Yoga macht vor allem Spaß. Wir tauchen bei zwei gemütlichen Wanderungen ein in die sanfte Landschaft des Mühlviertels und lassen uns im \*\*\*\*s Lebensquellresort Bad Zell verwöhnen, welches mitten im Naturpark Mühlviertel liegt.



Naturfreunde  
Touristik

Fair :) zur Natur



**Art der Reise:** Yoga-, Wander und Naturreise

## Anforderungen:

- Wandererfahrung, Kondition und Trittsicherheit. Gute Wanderschuhe (mit Profilsohle) sind erforderlich
- Für die Yoga Einheiten sind keine Vorkenntnisse erforderlich
- Bei den Zeitangaben handelt es sich um reine Gehzeiten. Die Wanderungen werden mit den Fotostopps und Pausen länger dauern
- Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet
- Änderungen, sowie witterungsbedingte Programmänderungen, die keine Minderung darstellen, sind dem Veranstalter vorbehalten

**Min./Maximalteilnehmer:** 8/16 Personen

## Naturfreunde Reisebegleitung:

Sarah Fichtinger

**Buchungsschluss:** 01. September 2025

## Informationen und Anmeldung:

Irina Donniger, 02742/357211-16  
Irina.donniger@naturfreunde.at

**Stand:** Oktober 2024

Druck-, und Satzfehler vorbehalten

Fotos © Sarah Fichtinger, Werner Harrer

Als Grundlage für deine „Reise mit den Naturfreunden Niederösterreich“ dienen die Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) und die vorliegenden besonderen Reisebedingungen der Naturfreunde Niederösterreich.

**Termin:** 12. – 14. September 2025

Preis pro Person im Doppelzimmer:

Naturfreundemitglieder: € 650,-

Nichtmitglieder: € 750,-

Einzelzimmerzuschlag: € 30,-

## Inkludierte Leistungen:

- 2 Nächte im \*\*\*\*s Lebensquellresort Bad Zell
- Willkommensdrink
- Verpflegung: Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten, hausgemachte Nachmittags-Mehlspeisen, 5-Gang Genussdinner-Buffer im Restaurant „Feuerkuchl“
- Entspannen in Wasser-, Sauna- und Fitnessoase ganztägig auch am An- und Abreisetag inklusive Wellness tasche
- 2 Wanderungen mit örtlichen Wander-, und Pilgerbegleiter bzw. Wander- und Naturparkführerin
- 5 Yoga Einheiten mit international zertifizierter Yoga Trainerin Sarah Fichtinger  
[Home - Sarah Fichtinger](#)

## Nicht inkludierte Leistungen:

- An-, und Abreise
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke und Mahlzeiten, die nicht angeführt sind
- Reiseversicherung: Bus/Bahn/Auto- Komplettschutz: € 52,- (Reisepreis bis € 800,-)

**Naturfreunde Touristik GesmbH**

Tel: 02742/357211-16

Email: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)

[www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

**3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2**

UID Nr: ATU 19779005 FN 103637 h

Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW

## Seite 2: Reiseverlauf der Yoga und Wanderreise in Bad Zell, Mühlviertel

### Tag 1: Anreise nach Bad Zell

Eigene Anreise ins Lebensquellresort Bad Zell.

Die Zimmer sind ab 14 Uhr bezugsfertig. Wir können die Wellnesseinrichtungen des Hotels ab 10 Uhr genießen.

Die erste Yoga Einheit findet am Nachmittag statt.

### Tag 2: Wanderung Opferstein/Naarntal/Johannesbrunnen/ Schloss Zellhof

Wir starten beim Kurhotel Bad Zell (Seehöhe ca. 503 m) und besuchen zuerst das Hedwigbründl, eines der bedeutendsten Brunnenheiligtümer des Landes. Durch den Kurpark geht es zum Galgenbüchel und weiter Richtung Ellerberg, vorbei an großen Steinbloßbauernhöfen. Wir erreichen den Opferstein (Seehöhe 735 m), ein gewaltiges Granitsteingebilde mit einer mystischen Opferschale. Über den Ort Furling geht es runter ins wildromantische Tal der kleinen Naarn (Seehöhe 400 m) und weiter zum Johannesbrunnen und zur Engelskapelle, einem der bekanntesten und schönsten Plätze des Johannesweges. Entlang der kleinen Naarn wandern wir zur Steinbrückmühle, wo wir einen Einkehrschwung planen. Über das ehemalige Schloss Zellhof und den Baumberg, mit fantastischer Aussicht, geht es zurück zum Kurhotel Bad Zell.

Gehzeit ca. 4 ½ Std., ca. 16 km

### Tag 3: Naturparkwanderung ins Naarntal und nach Rechberg

Wir starten wieder beim Kurhotel Bad Zell und wandern vorbei an einer Baumschule am Schwammerlsteinweg ins Naarntal zur Raabmühle. Über den sogenannten Rehgraben geht es ins Erholungsdorf und SOS Kinderdorf Rechberg. In einem gemütlichen Gasthaus mit Seeblick machen wir eine Mittagsrast. Anschließend geht es zum Schwammerlstein, dem Wahrzeichen der Region und des Naturparks Mühlviertel. Auf herrlichen Waldwegen geht es wieder runter ins Naarntal, wo die beeindruckende Flora und Fauna erklärt wird. Nach einer kurzen Rast bei der Raabmühle geht es über Zellhof zurück ins Kurhotel Bad Zell.

Gehzeit ca. 4 Std., ca. 15 km

### Yoga und Tagesabläufe:

Morgens begrüßt du den Tag mit einer mobilisierenden Yoga-Einheit. In Verbindung mit der Atmung fließt du durch dynamische Bewegungs-Abläufe. Elemente aus dem Meridian- und Flow-Yoga regen deinen Kreislauf und Energiefluss an. Deine Muskulatur wird in nährender Intensität gekräftigt und gedehnt. Atem-Übungen lassen dich auch innerlich zur Ruhe finden.

Im Anschluss erwartet dich ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten.

Danach erkunden wir gemeinsam mit dem örtlichen Wander-, und Pilgerbegleiter bzw. Wander- und Naturparkführerin die Gegend bei zwei gemütlichen Wanderungen.

Am späteren Nachmittag erwartet dich eine wohltuende, sanfte Yoga-Einheit. Elemente aus dem Meridian- und Yin-Yoga schenken dir tiefe Erholung und Entspannung. So kommst du wieder ganz bei dir an und schöpfst neue Kraft. Abends genießt du beim gemütlichen 5-Gang Genussdinner-Buffer im Restaurant.

Du brauchst für deine Teilnahme keine Vorkenntnisse. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse eines gesunden Menschen ausgerichtet. (Bitte vorab gesundheitliche Besonderheiten mitteilen).

Die Yoga Einheiten werden von unserer Reisebegleiterin und international zertifizierten Yoga-Trainerin Sarah durchgeführt. [Home - Sarah Fichtinger](#)