



Körper, Geist & Berge

365

Gesundheit entfaltet sich dort, wo Körper, Geist und Natur im Einklang stehen. Mit „Körper, Geist & Berge“ wird ein Raum geschaffen, in dem Menschen ganzheitlich auf tanken können.

Ob durch achtsame Bewegung, kreative Impulse oder bewusstes Innehalten – die Berge bieten 365 Tage im Jahr Erlebnisse, die Wohlbefinden fördern.

Es wird erfahrbar, was geschieht, wenn sich Natur, Gesundheit und Inspiration auf natürliche Weise miteinander verbinden – mitten im Salzkammergut.



„**Körper**“ bedeutet, durch Bewegung, gesunde Ernährung, Regeneration und innovative Ansätze das eigene Wohlbefinden zu fördern und den Körper vital zu erhalten.



„**Geist**“ bedeutet, durch Kunst, Kreativität, Achtsamkeit und mentales Training neue Perspektiven zu gewinnen und die innere Balance sowie die geistige Gesundheit zu stärken.



„**Berge**“ bedeutet, die einzigartigen Standorte der Bergbahnen Dachstein Salzkammergut zu erleben: Grünberg in Gmunden, Feuerkogel in Ebensee, Dachstein Krippenstein in Obertraun und Dachstein West in Gosau, Russbach & Annaberg.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung. Diese sind auf bbds.at einsehbar. Bitte beachtet die Beförderungsbedingungen der Anlage (Aushang an Kassen). Trotz der gebotenen Sorgfalt können Satz- und Druckfehler nicht ausgeschlossen werden. Dieser Folder enthält KI-generierte Inhalte. Irrtümer, Tippfehler und Änderungen vorbehalten! Termine Stand 04.2026 Alle Tickets und Preise zu den Angeboten findet ihr in unseren Onlineshops unter dachstein.at, gruenberg.info, feuerkogel.info und dachstein-salzkammergut.com. Impressum: Herausgeber: OÖ Seilbahnholding GmbH. Fotos: Dachstein Tourismus AG, Traunsee Touristik GmbH Nfg. & Co KG, OÖ Seilbahnholding GmbH, Hörmandinger, Gernot Wührleitner, Manfred Schöpfl, Chris Eder Media, Viktoria Hofauer, Mirja Geh, Sigi Fink, Adobe Stock. Konzeption und Gestaltung: OÖ Seilbahnholding GmbH.

Körper, Geist & Berge – 2026

| April | |
|-------|---|
| 15. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 24. | Moor Move Kerstin Diensthuber |

| Mai | |
|-----|---|
| 6. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 20. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 22. | Moor Move Kerstin Diensthuber |
| 30. | Fit & Flow HIIT Bianca Lehner |

| Juni | |
|------|--|
| 3. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 12. | Fit & Flow Yogalates Christina Zitterl |
| 13. | Entspannungsyoga Evelyn Kern |
| 13. | Theaterworkshop für Kinder Theater Laune |
| 13. | Wetter beobachten und selbst vorhersagen Sigi Fink |
| 17. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 19. | Yoga am Berg Vera Kals |
| 20. | Kasroas Betty Jehle |
| 20. | Sonnwendfeuer |
| 21. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 26. | Fit & Flow Yoga Anna (Die Wunderburg) |
| 27. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 27. | Silent Cinema |
| 28. | Yoga am Berg Katharina Job |
| 30. | Sonnenuntergangsfahrt mit Vollmond |

| Juli | |
|------|--|
| 1. | Geführte Almenwanderung |
| 1. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 3. | Kleine Abenteuerführung |
| 3. | Offline im Bergwald Fritz Seewald |
| 4. | Yoga am Berg Samra Galler |
| 5. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 6. | Kleine Abenteuerführung |
| 8. | Geführte Almenwanderung |
| 10. | Bergmesse & Festakt: 20 Jahre Europakreuz |
| 10. | Kleine Abenteuerführung |
| 11. | Yoga am Berg Birgit Deiser |
| 13. | Kleine Abenteuerführung |
| 15. | Geführte Almenwanderung |
| 15. | Gesundheitswanderung mit Dr. Dominik Bammer |
| 17. | Yoga am Berg Vera Jaks |
| 17. | Kleine Abenteuerführung |
| 17. | Kinderyoga in Brunos Bergwelt Manuela Hubner |
| 18. | Kasroas Betty Jehle |

| Juli | |
|------|------------------------------------|
| 20. | Kleine Abenteuerführung |
| 22. | Sagenwanderung |
| 22. | Geführte Almenwanderung |
| 24. | Yoga am Berg Birgit Deiser |
| 27. | Kleine Abenteuerführung |
| 29. | Geführte Almenwanderung |
| 24. | Yoga am Berg Samra Galler |
| 27. | Kleine Abenteuerführung |
| 29. | Sonnenuntergangsfahrt mit Vollmond |
| 31. | Kleine Abenteuerführung |

| August | |
|--------|--|
| 2. | Entspannungsyoga Evelyn Kern |
| 3. | Kleine Abenteuerführung |
| 5. | Sagenwanderung |
| 5. | Geführte Almenwanderung |
| 5. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 7. | Yoga am Berg Katharina Job |
| 7. | Kleine Abenteuerführung |
| 7. | Kinderyoga in Brunos Bergwelt Manuela Hubner |
| 10. | Kleine Abenteuerführung |
| 12. | Sagenwanderung |
| 12. | Geführte Almenwanderung |
| 14. | Kleine Abenteuerführung |
| 14. | Yoga am Berg Vera Kals |
| 15. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 14. | Eisklangkonzert Der Hirte am Felsen |
| 17. | Kleine Abenteuerführung |
| 19. | Geführte Almenwanderung |
| 19. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 21. | Yoga am Berg Vera Kals |
| 21. | Kleine Abenteuerführung |
| 21. | Liegekonzert Johannes J. Kronegger |
| 22. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 22. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 22. | Kasroas Betty Jehle |
| 23. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 24. | Kleine Abenteuerführung |
| 26. | Geführte Almenwanderung |
| 28. | Kleine Abenteuerführung |
| 28. | Eisklangkonzert Dichterliebe |
| 29. | Yoga am Berg Katharina Job |
| 29. | Sonnenuntergangsfahrt mit Vollmond |
| 30. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |

| September | |
|-----------|--|
| 2. | Geführte Almenwanderung |
| 2. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 3. | Eisklangkonzert Raum - Klang - Begegnung |
| 4. | Fit & Flow Yoga Emma (Die Wunderburg) |
| 4. | Yoga am Berg Samra Galler |
| 5. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 5. | Live Podcast Beim Gast zu Gast |
| 6. | Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf |
| 9. | Geführte Almenwanderung |
| 11. | Yoga am Berg Katharina Job |
| 12. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 16. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 19. | Fit & Flow HIIT Julia Neubacher |
| 19. | Theaterworkshop für Kinder Theater Laune |
| 20. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 20. | Entspannungsyoga Evelyn Kern |
| 26. | Sonnenuntergangsfahrt mit Vollmond |

| Oktober | |
|---------|---|
| 3. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 7. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |
| 11. | Sonnenaufgangsfahrt |
| 21. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |

| November | |
|----------|---|
| 04. | Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer |

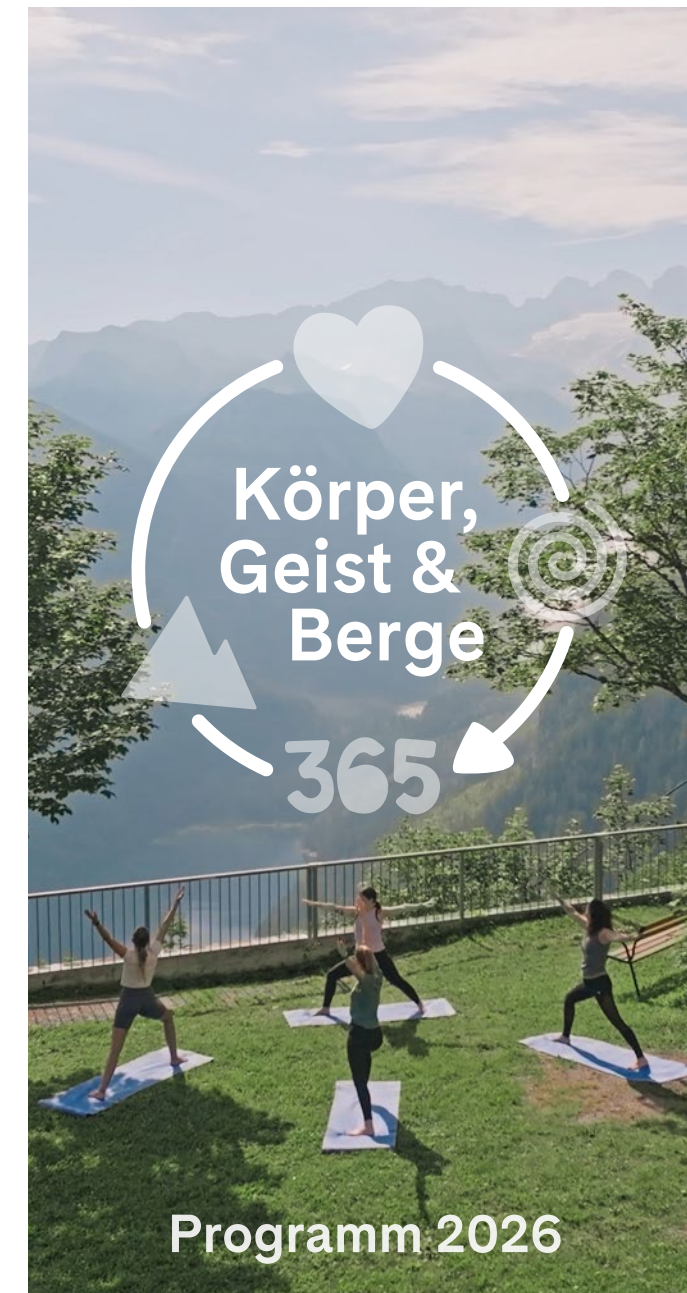
■ Grünberg
 ■ Dachstein West
 ■ Feuerkogel
 ■ Dachstein Krippenstein

Vorschau auf das Winterprogramm: Lichterzauber, Skitouren-Camps, Early Bird Skiing, Skitouren Charity uvm.

Hinweis: Änderungen können sich ergeben. Bitte beachtet, dass für einige Veranstaltungen vorab eine Anmeldung erforderlich ist. Viele „Körper, Geist & Berge“-Angebote finden nur bei trockenem Wetter statt und/oder, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wir behalten uns das Recht vor, die Einheiten kurzfristig abzusagen, wenn die Gegebenheiten nicht erfüllt sind. Alle Infos dazu findet ihr unter bbds.at

Wenn der Atem ruhig wird und der Blick weit, beginnt die echte Erholung!

Mehr Infos zu den Events, zur Anmeldung und den Tickets unter: bbds.at



Programm 2026

#bbds
bbds.at

● Bergbahnen
● Dachstein
● Salzkammergut



Grünberg

#grünberg
gruenberg.info

Gesundheitswanderung für Gruppen

→ jeden ersten & dritten Mittwoch im Monat
(April bis Anfang November)

Dauer: 10:00 bis ca. 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Grünberg
Gemeinsame gemütliche Wanderung mit Dr. Dominik Bammer von SALVIDA, wahlweise mit Mittagessen in der Grünbergalm.



Fit & Flow mit Frühstück

- 30. Mai HIIT | Bianca Lehner
- 12. Juni Yogalates | Christina Zitterl
- 26. Juni Yoga | „Die Wunderburg“
- 04. September Pilates | „Die Wunderburg“
- 19. September HIIT | Julia Neubacher

Dauer: 8:00 bis ca. 11:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Grünberg
Fit & Flow: Yoga, Pilates oder HIIT am Baumwipfelpfad, wahlweise mit anschließendem Frühstück in der Grünbergalm.



Moor Move

- Freitag, 24. April 2026
- Freitag, 22. Mai 2026

Dauer: 13:00 bis ca. 17:00 Uhr
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Grünberg
Gemeinsame Wanderung mit Kerstin Diensthuber zum Laudachsee und Kennenlernen der naturverbundene Bewegungslehre der Kelten: WYDA.



Theaterworkshop für Kinder

- Samstag, 13. Juni 2026
- Samstag, 19. September 2026

Dauer: 11:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Grünberg
Die Kinder spielen, bewegen und entdecken dabei, warum Umwelt, Nachhaltigkeit und Ressourcen so wichtig sind.
Ersatztermine bei Schlechtwetter: 20. Juni bzw. 26. Sept. 2026

Alle Preise und weiteren Infos findet ihr unter gruenberg.info

Feuerk•gel

#feuerkogel
feuerkogel.info

Sigi Fink: Wetter beobachten und selbst vorhersagen

→ 13. Juni 2026 | Sigi Fink

Dauer: ca. 1 bis 2 Stunden
Wettermoderator Sigi Fink teilt in einem spannenden Vortrag sein umfangreiches Wissen über das Wetter.



Sonnwendfeuer

→ 20. Juni 2026

Dauer: 09:00 bis 23:00 Uhr
Wo: Bergstation Bergbahn Feuerkogel
Bergbahnbetrieb bis 23:00 Uhr



Geführte Wanderungen

→ **Almenwanderungen: wöchentlich am Mittwoch von Juli bis Anfang September**

Dauer: 10:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Feuerkogel

→ **Sagenwanderungen: 22. Juli | 5. August | 12. August**

Dauer: 09:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Feuerkogel



Entspannungsyoga & Frühstück

→ 13. Juni 2026

→ 02. August 2026

→ 20. September 2026

Dauer: 08:15 bis ca. 11:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Feuerkogel
Entspannungsyoga mit Evelyn Kern. In diesen Einheiten liegt der Fokus auf Achtsamkeit, Atmung und Entspannung. Mit anschließendem Frühstück im Feuerkogelhaus.



Sonnenaufgangsfahrt

→ 22. August 2026

Dauer: Bergfahrt um 05:30 Uhr bis Betriebsende
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Feuerkogel
Bergbahnfahrt zum Sonnenaufgang um 06:05 Uhr mit anschließendem Frühstück im Feuerkogelhaus.



Alle Preise und weiteren Infos findet ihr unter feuerkogel.info

Dachstein Krippenstein

#dachsteinkrippenstein
dachstein-salzkammergut.com

Yoga mit Panoramablick

- 21. Juni
- 27. Juni
- 05. Juli
- 15. August
- 22. August
- 30. August
- 06. September

Dauer: 08:20 bis ca. 10:30 Uhr
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Dachstein Krippenstein
Yoga auf der Sonnenterrasse mit Trainerin Tatiana Pernkopf. Bei schlechtem Wetter findet die Yogaeinheit im Seminarraum statt.



Kleine Abenteuerführung

→ wöchentlich am Montag und Mittwoch (Juli & August)

Dauer: 09:30 bis ca. 10:30 Uhr
Treffpunkt: Holzhütte gegenüber Gasthaus Koppenrast
Höhrentrekking-Tour in der Koppenbrüllerhöhle für für sportliche Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Ausrüstung wird bei der Tour zur Verfügung gestellt.

Obertrauner Bergerlebnis

- Sonnenaufgangsfahrt
- Sonnenuntergangsfahrt & Vollmond
- 23. August
- 05. September
- 12. September
- 20. September
- 03. Oktober
- 11. Oktober
- 30. Juni
- 29. Juli
- 29. August
- 26. September

Dauer: je nach Datum variiert die Uhrzeit der Bergfahrt
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Dachstein Krippenstein
Tickets und Infos unter: booking.dachstein-salzkammergut.at

Eisklangkonzerte

- 14. August 2026 | Der Hirte am Felsen
- 28. August 2026 | Dichterliebe
- 03. September 2026 | Raum - Klang - Begegnung

Dauer: 16:30 bis 20:30 Uhr | letzte Talfahrt um 20:30 Uhr
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Dachstein Krippenstein
Tickets und Infos unter: www.eisklang.at



Alle Preise und weiteren Infos findet ihr unter dachstein-salzkammergut.com

Dachstein west

Natürlich im
Salzkammergut

#dachsteinwest
dachstein.at

Yoga am Berg & Bio-Frühstück

- 19. Juni | Vera Kals
- 28. Juni | Katharina Job
- 04. Juli | Samra Galler
- 11. Juli | Birgit Deiser
- 17. Juli | Vera Kals
- 24. Juli | Birgit Deiser
- 31. Juli | Samra Galler
- 07. August | Katharina Job
- 14. August | Vera Kals
- 21. August | Birgit Deiser
- 29. August | Katharina Job
- 04. Sept. | Samra Galler
- 11. Sept. | Katharina Job

Dauer: 08:00 bis ca. 11:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Gosaukammbahn
Yoga bei der Bergstation Gosaukammbahn mit Dachstein-Gletscher- und Gosausee-Blick, wahlweise mit anschließendem Frühstück in der Gablonzerhütte.



Kasroas mit Betty Jehle

→ 20. Juni | 18. Juli | 22. August 2026

Dauer: 10:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Gosaukammbahn
Genusswanderung mit Käseverkostung auf der Rottenhofhütte. Gehzeit ca. 3 Stunden. Infos und Anmeldung unter betty-jehle.at

Offline im Bergwald & Alpenblumengarten

→ 03. Juli 2026 | Fritz Seewald

Dauer: 2,5–3 Stunden mit anschließender Einkehr in der Zeishofalm
Treffpunkt: 10:15 Uhr Bergstation Hornbahn in Russbach
Analoges und lehrreiches Walderlebnis am Russbacher Horn mit Fritz Seewald. Ersatztermin bei Schlechtwetter: 10. Juli 2026

Kinderyoga in Brunos Bergwelt

- 17. Juli 2026 mit Manuela Hubner
- 07. August 2026 mit Manuela Hubner

Dauer: 45 min
Treffpunkt: 10:00 Uhr Bergstation Hornbahn
Kinderyoga in Brunos Bergwelt – Achtsamkeit, Bewegung und Spaß für kleine und große Entdecker:innen mitten in der Natur.
Ersatztermin bei Schlechtwetter jeweils zwei Wochen später.

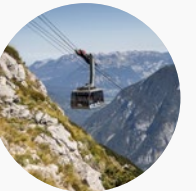


Alle Preise und weiteren Infos findet ihr unter dachstein.at

Save the Date!

Silent Cinema
27. Juni 2026

Dachstein
Krippenstein



Liegekonzert
21. August 2026

Baumwipfelpfad
Grünberg



Live Podcast:
Beim Gast zu Gast
5. September 2026

Dachstein
Krippenstein



Mehr Infos zu diesen und weiteren Events findet ihr online unter bbds.at



Jeden Tag ein neues Bergerlebnis!

Natürlich 365 Ticket: Exklusiv für Dachstein plus Club-Mitglieder – die Saisonkarte, die immer gilt!

