

Nº 7 / 2026 / ROOTS & HORIZONS

Die Vier

MAGAZIN MIT AUSBLICK

EIN JAHR, DAS MEHR WAR ALS EIN ANFANG

JASMIN WALSER
ÜBER ALPINE B&B
UND ALPINE BOX

EVENT- KALENDER & GÄSTE- DEALS

KRAFTTRAINING FÜR LÄUFER:INNEN

TRAINIERE BEWUSST –
LAUF DICH FREI MIT
EMILIA GRAHLE

SPORTLICHE TEENS UND ELTERN

GEMEINSAM STARK –
WARUM BEWEGUNG FAMILIEN
VERBINDET



Wurzeln und Horizonte

Zwei Kräfte, die auf den ersten Blick gegensätzlich wirken und doch untrennbar miteinander verbunden sind.

Liebe Gäste, liebe Freunde,

Ich habe für mich erkannt: Ohne Wurzeln gibt es keine Vision. Sie sind das Fundament, der Halt, die Erdung. Sie geben uns Vertrauen – in uns selbst, in unseren Weg und in alles, was kommt. Meine Wurzeln sind meine Familie, der Sport und die Bewegung, mein Team – Menschen und Leidenschaften, die mir Stabilität geben und gleichzeitig den Raum, mich zu entfalten. Und auch mein Glaube gehört dazu. Die tiefe Überzeugung, dass es mehr gibt als das, was wir sehen können. Aus dieser Erdung heraus entsteht der Blick zum Horizont. Zum Unendlichen. Zum Universum. Dorthin, wo unsere Visionen leben.

Ich liebe es, zu visionieren, zu manifestieren, ja ich traue mich auch, groß zu denken. Doch ich bin auf meiner Reise zu einer wichtigen Erkenntnis gekommen: Visionen werden nicht allein durch Worte Realität. Nicht durch das bloße Aufschreiben oder das Wiederholen von Affirmationen. Manifestation beginnt im Inneren. Im Fühlen. Im Handeln.

In dieser Ausgabe von *Die Vier* möchten wir dich genau dazu einladen:

- zu den Menschen, die unser Haus tragen,
- zu Geschichten, die Entwicklung greifbar machen,
- zu Momenten in den Bergen, in denen Bewegung mehr ist als nur Aktivität,
- und zu Gedanken, die dich vielleicht inspirieren, deinen eigenen Weg neu zu betrachten.

Dieses Magazin ist eine Einladung. Eine Einladung, dich mit deinen eigenen Wurzeln zu verbinden:

Was gibt dir Halt?

Was stärkt dich wirklich?

Und gleichzeitig den Blick zu heben:

Welche Visionen trägst du in dir?

Was wünschst du dir für dein Leben?

Lass diese Gedanken zu. Gib ihnen Raum – besonders hier, in deiner Zeit bei uns. Schön, dass du *Die Vier* liest.

Jasmin Walser

und das Team vom DAS VIER – Sport- & Wellnesshotel und Alpine B&B





Ein Jahr,
das mehr war als ein Anfang.

Jasmin Walser über Alpine B&B und ALPINE BOX



Manchmal beginnt etwas lange, bevor man es wirklich ausspricht. Als Idee. Als Gefühl. Als Gedanke, der immer wiederkommt – bis irgendwann der Moment da ist, um ihn umzusetzen.

Seit Juni 2025 ist daraus Realität geworden:

Mit dem Alpine B&B und der ALPINE BOX ist in Mandarfen ein neuer Teil von DAS VIER entstanden – Schritt für Schritt, ohne festes Konzept, aber mit einer klaren Richtung.

Das erste Jahr war intensiv.

Nicht, weil alles von Anfang an klar war, sondern weil vieles erst entstehen musste. 22 Gästezimmer und 5 Personalzimmer bilden die Grundlage für ein Haus, das bewusst klein gedacht ist – und gleichzeitig viel Potenzial in sich trägt. Ohne bestehende Gästedatenbank, ohne Google-Sichtbarkeit und ausschließlich über eigene Kanäle konnte im ersten Jahr

eine Auslastung von 47 % erreicht werden, geplant waren ursprünglich über 50 %. Im Rückblick ist das ein Ergebnis, das zeigt: Es funktioniert. Auch preislich konnte das gesetzte Ziel mit durchschnittlich 85 Euro netto pro Zimmer gehalten werden.

Doch Zahlen erzählen nur einen begrenzten Teil der Geschichte. Ein Haus zu übernehmen oder neu zu denken bedeutet mehr, als Zimmer zu füllen. Man meint, ein Gebäude zu kennen, sieht die Architektur, die Räume, den Ablauf. Doch erst mit der Zeit zeigt sich, was wirklich dahintersteckt. Ein Haus lebt. Und erst mit der Zeit lernt man es wirklich kennen – mit all den kleinen Dingen, die nicht geplant waren, mit Herausforderungen, die man so nicht erwartet hat, und mit Momenten, die überraschen. Genau darin lag vielleicht die größte Erkenntnis dieses ersten Jahres: nicht von Anfang an alles festlegen zu müssen.

*Die zentrale Frage bleibt:
Welches Konzept
funktioniert an diesem Ort
langfristig wirklich?*

Das Alpine B&B ist heute kein fertiges Produkt. Es ist ein Ort, der sich in Formung befindet. Mit einer schlanken Struktur von drei bis fünf Mitarbeitenden und der engen Verbindung zum DAS VIER entsteht ein System, das auf Synergien setzt – bewusst reduziert, aber funktional.

Viele Abläufe greifen ineinander, ohne dass sie sichtbar werden, und genau das macht den Alltag einfacher – für Gäste und für das Team. Parallel dazu hat sich die ALPINE BOX zu einem eigenen Element entwickelt. Mit rund 30.000 Euro Wareninvestition ist ein Shop entstanden, der bewusst anders gedacht ist: funktional, reduziert, nah am alpinen Einsatz.

Marken wie The North Face, La Sportiva, Primus und ausgewählte Produkte – vom technischen Equipment bis hin zu ungewöhnlichen Details – richten sich an Gäste, die mehr suchen als das klassische Angebot. Die Verbindung aus Shop, Café und Bar schafft dabei nicht nur eine besondere Atmosphäre, sondern auch eine flexible Nutzung im Alltag.

Und vielleicht liegt genau hier die eigentliche Idee dieses Projekts: nicht zu früh festzulegen, was es am Ende sein soll, sondern zu beobachten, zu lernen und weiterzuentwickeln. Die zentrale Frage bleibt: **Welches Konzept funktioniert an diesem Ort langfristig wirklich?**

Ein alpines B&B, ein Basecamp für sportliche Gäste, ein Treffpunkt aus Shop, Café und Bewegung – oder etwas, das sich erst noch daraus entwickelt?

Klar ist: Die nächsten Schritte entstehen nicht am Reißbrett, sondern aus Erfahrung. Erst in zwei oder drei Jahren wird sichtbar sein, welche Richtung sich wirklich trägt.

Ein großer Schritt steht bereits bevor: **Ab Juli 2026** wird eine neue, nachhaltige Heizlösung das gesamte Haus versorgen. Drei Pelletskessel mit insgesamt 405 kW bilden die Basis dafür. Technik im Hintergrund – aber mit spürbarer Wirkung im ganzen Haus. Und sie schafft Raum für das, was folgt: den **neuen Outdoor-Pool** als zentrales Element von Performance & Soul.

Rückblickend bleibt nun vor allem eines:

Dankbarkeit. Für den Mut, etwas zu beginnen, ohne alle Antworten zu kennen. Für ein Team, das diesen Weg mitträgt. Und für Gäste, die Teil dieser Entwicklung sind. Genau daraus entsteht, was dieses Projekt heute ist: kein fertiges Konzept, sondern **ein Ort in Bewegung**, der sich stetig weiterentwickelt. Und gerade darin liegt seine größte Stärke.





Sportliche Teens und Eltern

*Gemeinsam stark –
Warum Bewegung Familien verbindet*

Irgendwann verändert sich etwas. Gespräche werden kürzer, Antworten knapper. Was früher selbstverständlich war, funktioniert nicht mehr auf die gleiche Weise. Viele Eltern merken: Nähe lässt sich nicht mehr einfach herstellen. Und gleichzeitig entsteht die Frage, wie man in Kontakt bleibt – ohne Druck, ohne ständigen Austausch.

An diesem Punkt entsteht etwas Neues. Bewegung wird zu einem Ort, an dem Begegnung wieder möglich ist. Nicht über Worte, sondern über das gemeinsame Tun. Man ist draußen, unterwegs, beschäftigt. Nebeneinander, nicht gegenüber.

„Gemeinsame Aktivitäten fördern die Kommunikation und stärken die Verbindung. Eltern und Jugendliche nehmen sich bewusst Zeit füreinander und unterstützen sich dabei, Neues auszuprobieren.“
– Brandi (Yogalehrerin im DAS VIER)

Dabei geht es selten um das perfekte Training. Die Motivation ist unterschiedlich, wie auch das Tempo. Und Lust ist nicht immer da. Auch das ist Teil davon.

„Ich merke, dass mehr Leichtigkeit entsteht. Man lacht zusammen, nimmt Dinge weniger ernst und erlebt gemeinsame Freude.“ – Brandi

Doch es zeigt sich auch eine andere Seite. Bewegung kann verbinden – oder Reibung erzeugen.

„Wenn Kinder gezwungen werden, etwas zu tun, oder zu viele Emotionen von der Elternseite kommen, geht genau das verloren.“ – Mario (Fitnessmanager und Trainer im DAS VIER)

Deshalb geht es nicht darum, gemeinsam etwas durchzuziehen, sondern darum, aufeinander zu achten und wahrzunehmen, wie es dem anderen geht. „Wichtig ist, aufmerksam für die Signale des anderen zu sein – fühlt sich jemand müde, überfordert oder macht es gerade Spaß?“ – Brandi

„Altersgerechtes Training und vor allem positives Feedback sind entscheidend.“ – Mario

Ein wichtiger Aspekt: Jugendliche bewegen sich nicht mehr mit ihren Eltern, sondern neben ihnen. Jeder in seinem eigenen Tempo, mit eigener Motivation – und trotzdem verbunden.

„Man sollte auf das Kind eingehen, schauen, was es kann – und nicht ständig vergleichen.“
– Mario

Im Alltag braucht es dafür nicht viel. Eine gemeinsame Tour, bei der jeder seine Geschwindigkeit findet. Eine kurze Einheit, die zusammen beginnt und individuell weitergeht. Kleine Challenges, die ohne Bewertung auskommen.

„Einfach rausgehen und gemeinsam etwas unternehmen – es muss nichts Großes sein.“
– Brandi





Was daraus entsteht, ist oft unspektakulär. Keine großen Erfolge, keine perfekten Momente. Sondern einprägsame Situationen: gemeinsam unterwegs sein, aufeinander warten, zusammen weitergehen.

Im DAS VIER entsteht Raum dafür. Ohne festen Ablauf, ohne Erwartungen. Mit Möglichkeiten, die sich anpassen und Platz für unterschiedliche Bedürfnisse lassen. Ein Ort, an dem Bewegung verbinden darf, ohne etwas beweisen zu müssen. „It's not about the destination, but the journey.“ – Brandi

Und vielleicht reicht das aus. Gemeinsam unterwegs zu sein. Jeder auf seine Weise.

Welche Angebote im DAS VIER und im Pitztal empfehlen wir für sportliche Teens und ihre Eltern?

- *Koordinationstraining für Teens mit Mario*
- *Gemeinsames Wanderprogramm für die ganze Familie – inklusive Gletscherausflug (Bergbahn in der Sommer Card enthalten)*
- *Floßfahren am Riffelsee – ein besonderes Erlebnis auf dem Wasser (Bergbahn in der Sommer Card enthalten)*
- *Klettersteige, gemeinsam als Familie oder geführt mit einem unserer Guides*
- *Schwimmtraining im neuen Pool – Technik und Bewegung im Wasser*
- *XP Abenteuerpark – Bewegung, Spaß und echte Herausforderung*
- *Sommerliche Spiele und Aktivitäten bei der ALPINE BOX – mit anschließendem Eis oder Kaffee (Equipment vor Ort zum Ausleihen)*

... und viele weitere Möglichkeiten, die sich individuell gestalten lassen.



SOLO TRAVEL

Inspiration für deine nächste Reise

Es sind nicht immer die großen Schritte, die den Unterschied machen. Nur den Moment – und die Entscheidung dafür.

Allein unterwegs zu sein heißt, sich selbst mehr Raum zu geben. Ohne Plan, ohne Erwartungen – nur mit dem, was gerade da ist.

„Allein unterwegs zu sein bedeutet für mich, mutig zu sein und die Freiheit zu genießen – selbst entscheiden, wohin, wie lange und warum.“ – Nina

Es sind oft die einfachen Augenblicke, die bleiben.

„Wenn ich einen magischen Ort gefunden habe und es schaffe, den Moment voll und ganz zu genießen. Nur für mich.“

Allein zu reisen heißt auch, Dinge zum ersten Mal alleine zu tun.

„Alleine wandern gehen. Alleine einen Cappuccino trinken. Aber eben auch, neue Menschen kennenzulernen.“

Und vielleicht bleibt am Ende genau das: der Mut, einfach loszugehen.

„Pack dein Auto und fahr los. Fang klein an, vertraue dir und probiere es einfach aus.“



Solo Travellers Package

31.08. – 30.09.2026



Krafttraining für Läufer:innen

*Trainiere bewusst –
lauf dich frei mit Emilia Grahle*

Damit sich Laufen leicht anfühlt, braucht es mehr als Ausdauer. Stabilität, Kraft und Balance spielen eine entscheidende Rolle.

Wir haben mit **Emilia Grahle – 800-Meter-Läuferin** und regelmäßig Gast im DAS VIER – Sport- und Wellnesshotel – darüber gesprochen, warum Krafttraining für Läufer:innen unverzichtbar ist und welche Übungen sich praktisch in den Alltag integrieren lassen.

Wir wissen, dass du bei uns im Hotel viel Zeit in dein Krafttraining investierst. Warum ist es für dich so selbstverständlich?

„Krafttraining ist für mich kein Zusatz, sondern fester Bestandteil meines Programms.

Es hat einen direkten Einfluss auf die Laufleistung: Es verbessert nicht nur die Technik, sondern hilft auch dabei, verletzungsfrei zu bleiben und Energie effizienter zu nutzen. Gerade wenn die Belastung steigt oder Ermüdung einsetzt, zeigt sich, wie stabil dein Körper wirklich ist.

Krafttraining hilft dir als Läufer:in:

- Mehr Abdruck pro Schritt und bessere Kraftübertragung
- Eine stabile Hüfte und eine saubere Beinachse
- Eine bessere Laufökonomie und weniger Energieverlust
- Ein geringeres Verletzungsrisiko (z. B. Knie oder Achillessehne)
- Eine stabile Haltung – auch unter Ermüdung“





„Trainiere so, wie du laufen willst. Stabil, kontrolliert und mit Spannung. Ich bin ein Fan von regelmäßigem Balance-Training. Ideal hierfür sind die Wackelpads, die du im Hotelzimmer findest. Versuche doch einmal, dich einbeinig darauf zu stellen und deine Balance zu finden. Auch das hilft, deine Beinachse zu stärken und Verletzungen vorzubeugen.“

Und genau darum geht es:
Nur ein gesunder Körper kann langfristig Leistung bringen.“

Emilia Grahle

Gibt es Dinge, die Läufer:innen vernachlässigen, obwohl sie entscheidend wären?

„Viele Läufer:innen unterschätzen Krafttraining oder lassen es ganz weg. Oft wird es nur nebenbei gemacht – ohne Fokus auf Qualität und Präzision.“

Typische Fehler sind:

- Ausschließliches Lauftraining ohne ergänzende Stabilisationsübungen
- Zu wenige einbeinige Übungen, obwohl diese die Laufbewegung am besten simulieren
- Mangelnder Fokus auf Rumpf- und Hüftstabilität
- Übungen werden ohne Körperspannung ausgeführt

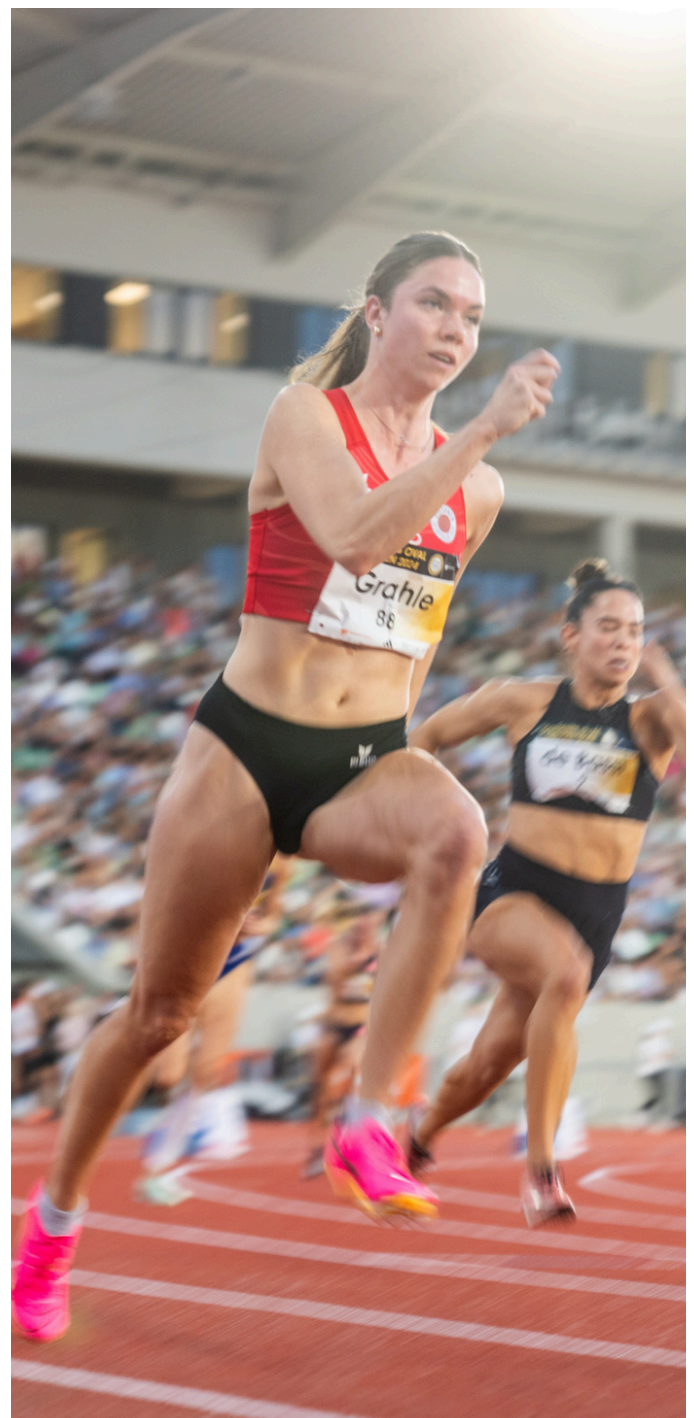
Dabei braucht es kein kompliziertes Setup. Schon eine kurze, gezielte Einheit kann einen großen Unterschied machen – und lässt sich problemlos im Hotel oder auch zu Hause integrieren.“

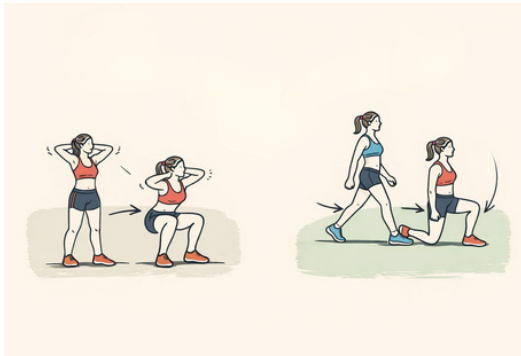
Kannst du ein Beispiel für so eine Einheit geben?

„Meine Empfehlung ist eine kompakte Einheit mit funktionellen Übungen, die die Laufbewegung nachahmen und mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen.“

Wie oft sollte man diese Einheit machen?

„Zwei- bis dreimal pro Woche reicht völlig aus. Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist die Qualität der Ausführung.“

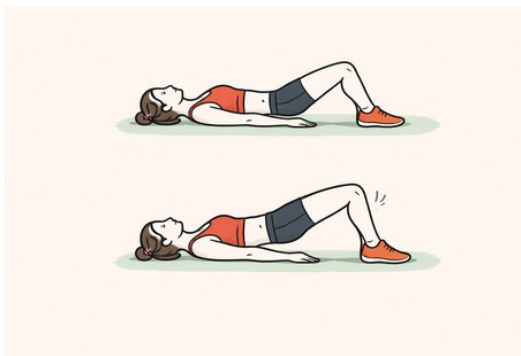




Kniebeugen & Ausfallschritte

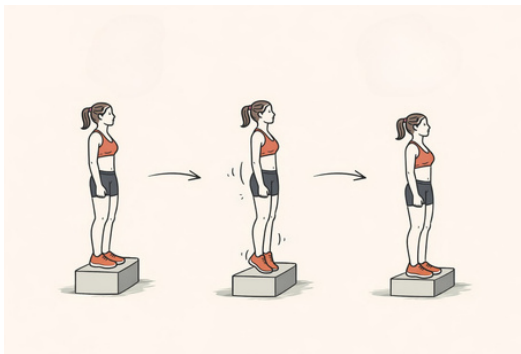
„Diese Übungen stärken vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur und sorgen für einen kraftvollen Abdruck.“

Ausfallschritte sind besonders wertvoll für Läufer:innen, da sie die einbeinige Belastung trainieren und damit direkt auf die Laufbewegung übertragen werden können. Wenn du dich bei den Ausfallschritten challenge möchtest, dann benutze Kurzhanteln (in jeder Hand eine) oder ein starkes Gummiband, das um deine Oberschenkel liegt.“



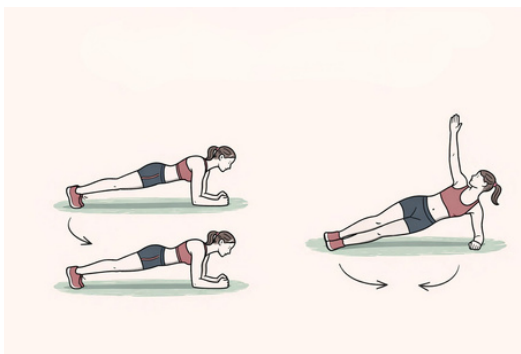
Glute Bridge

„Glute Bridges helfen dabei, die Gesäßmuskulatur gezielt anzusteuern – ein Bereich, der bei vielen Läufer:innen zu wenig genutzt wird, obwohl er maßgeblich für den Vortrieb verantwortlich ist. Eine starke ‘hintere Kette’ ist die Basis für einen sauberen und kraftvollen Laufschrift.“



Wadenheben

„Die Waden spielen eine zentrale Rolle im Abdruck und wirken beim Laufen wie eine Feder. Regelmäßiges Training stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern schützt auch die Achillessehne.“



Planks & Seitstütz

„Planks und Seitstütz sorgen dafür, dass der Oberkörper ruhig bleibt und die Energie effizient in Vorwärtsbewegungen umgesetzt werden kann. Besonders auf den letzten Metern eines 800-Meter-Laufs, wenn die Ermüdung einsetzt, macht sich eine gute Rumpfstabilität bemerkbar und hilft dabei, einen aufrechten Schritt beizubehalten. Planks kannst du auf einer Yoga-Matte oder einem Teppich ausführen. Wichtig ist es, deinen Po dabei möglichst unten zu halten, und deinen Rücken gerade zu halten und nicht durchhängen zu lassen. Meist hilft es, den Bauch anzuspannen, damit dein gesamter Körper während der Ausführung stabil bleibt.“



Ein Team, das trägt

*Unsere Wurzeln im
Haus*

Wenn wir von Roots & Horizont sprechen, geht es nicht nur um ein Gefühl, sondern um das, was ein Haus trägt.

Im DAS VIER – Sport- & Wellnesshotel ist es oft das, was man nicht sofort sieht – aber jeden Tag spürt.

Unsere Haustechniker arbeiten im Hintergrund. Und dort entsteht das, was für Gäste selbstverständlich wirkt.

Angeführt wird das Team von Stefan. Gemeinsam sorgen die Mitarbeiter dafür, dass alles reibungslos funktioniert – vom ersten Moment am Morgen bis zum letzten Handgriff am Abend.

Ob Schneeräumen, Schwimmbadtechnik, Heizsysteme, kleine Reparaturen oder laufende Wartungen – es sind Tätigkeiten, die den gewohnten Alltag im Haus möglich machen.

Stefan – Der Blick fürs Ganze

Stefan ist seit 2016 Teil des Hauses. Er ist selten dort, wo es laut ist – eher da, wo Dinge im Verborgenen zusammenlaufen. Vieles, was im DAS VIER problemlos läuft, wird häufig erst dann wahrgenommen, wenn es einmal nicht mehr klappt. Hier beginnt seine Arbeit. Stefan behält dabei stets den Überblick über die technischen Anlagen – oft hält er die Lösung schon bereit, bevor eine Komplikation überhaupt sichtbar wird.

Gemeinsam mit Jasmin entstehen immer wieder neue Projekte: von einzelnen Zimmern bis zu größeren Veränderungen im Haus. Schritt für Schritt, oft im Hintergrund, aber mit klarer Richtung. Er geht seine Arbeit ruhig und überlegt an, ist strukturiert und bringt ein hohes Maß an Fachkenntnis mit. Nicht alles ist sofort sichtbar – aber vieles wird durch ihn erst möglich.

Was ihn auszeichnet, ist weniger das einzelne Projekt als vielmehr das Gefühl, dass alles stimmig ist.

Auch außerhalb des Hauses ist er eng mit der Region verbunden. Aufgewachsen im Pitztal und lange in der Bergrettung aktiv, weiß er, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und im richtigen Moment zu handeln.

Wolfi – Ein Teil des Hauses

Wolfi ist dem DAS VIER seit über 20 Jahren verbunden. Er kennt das Haus wie kaum ein anderer – nicht nur die Räumlichkeiten, sondern auch die vielen kleinen Abläufe dahinter.

Geboren und aufgewachsen in St. Leonhard, absolvierte er zunächst eine Ausbildung zum Gärtner und fand später seinen Platz im Haus.

Heute ist er vor allem dort unterwegs, wo vieles gleichzeitig passiert: zwischen Bar, Backoffice und Housekeeping. Er kümmert sich darum, dass unsere Bar, die Siglu und die Weinschränke stets gut gefüllt sind und eine große Getränkeauswahl bieten. Gleichzeitig unterstützt er das Team im Alltag – von Arbeiten an Fenstern und Safes bis hin zu vielen kleinen Aufgaben, die im Hintergrund erledigt werden.

Vieles davon bleibt unbemerkt – und das macht es so wirksam. Wolfi ist jemand, der präsent ist, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Man merkt: Er kennt nicht nur das Haus, sondern auch die Menschen darin.



Florian – Arbeiten, die bleiben

Seit Sommer 2025 unterstützt Florian das Team im DAS VIER – nicht durchgehend, sondern immer wieder für einige Wochen.

Er kommt aus dem Pitztal und bringt vor allem Erfahrung im Umgang mit Holz mit. Viele seiner Arbeiten sind auf den ersten Blick unscheinbar, aber dort machen sie einen Unterschied.

Florian arbeitet eng mit Stefan zusammen, vor allem bei Projekten, bei denen es auf Präzision und ein gutes Auge ankommt. Es sind oft Details, die man nicht sofort benennt, die aber dafür sorgen, dass ein Raum stimmig wirkt.

In der Zeit, in der er im Haus ist, entstehen Dinge, die bleiben – kleine Veränderungen, die sich in den Alltag einfügen und ihn leise, aber spürbar verbessern.



Ein Team, das trägt

Was die Haustechnik im DAS VIER ausmacht, ist weniger das Einzelne, sondern das Zusammenspiel. Viele Aufgaben werden im Verborgenen ausgeführt, sie fallen kaum auf – aber man würde es spüren, wenn sie fehlen.

Gerade in einem Haus, das sich ständig weiterentwickelt, braucht es Menschen, die mitdenken, mitgehen und Verantwortung übernehmen. Schritt für Schritt entsteht so eine Struktur, die das Haus trägt. Das Stammteam wird dabei immer wieder von starken Händen unterstützt – von Christian, Adam und Peter.

Die Haustechnik ist damit mehr als eine Abteilung. Sie ist das Fundament des Hauses – die Wurzeln, auf denen alles aufbaut.

Und genau daraus entsteht der Raum für Neues. Für Veränderungen, für Entwicklung, für die nächsten Schritte. Oder anders gesagt: Erst stabile Wurzeln machen neue Horizonte möglich.



Expedition Pitztal

*Jeder Weg beginnt mit einer Entscheidung.
Die Frage ist nur, wann.*

Es beginnt meist eher, als man denkt. Nicht mit dem ersten Schritt, sondern mit der Entscheidung, überhaupt loszugehen. Raus aus dem Gewohnten, hinein ins Unbekannte.

Die Luft ist klarer hier oben, die Wege offener. Und plötzlich wird aus einer einfachen Tour etwas Besonderes. Kein festes Ziel, kein „So muss es sein“, sondern ein Weg, der sich entwickelt, während man ihn geht.

Im Pitztal bewegt man sich schnell in einer anderen Dimension. Das DAS VIER liegt auf rund 1.600 Metern Seehöhe – von hier aus führen Wege bis weit über 3.000 Meter hinaus. Mit zunehmender Höhe verändert sich nicht nur die Landschaft, sondern auch das Gespür für den eigenen Körper.

Im Pitztal bedeutet Expedition nicht unbedingt, an seine Grenzen zu gehen, sondern sie neu kennenzulernen. Ob beim ersten Kletterversuch, auf einem schmalen Trail oder auf einer Tour, bei der nicht das Tempo entscheidet, sondern das Gefühl zählt – es geht darum, sich Schritt für Schritt in Bewegung zu erleben.

Was daraus entsteht, ist so unterschiedlich wie die Menschen, die hier unterwegs sind. Für manche beginnt es mit einem ersten Schritt in die Höhe – Fels unter den Händen und dann die Bewegung nach oben. Andere starten laufend, folgen einem Trail und lassen sich in ihren Rhythmus fallen. Und manchmal verbinden sich Elemente: Run & Climb, Bewegung und Technik, Kraft und Konzentration.

Expedition Pitztal hat keinen festen Ablauf. Es gibt verschiedene Möglichkeiten: geführte Touren, Klettereinheiten, Trailrunning, Hochtouren. Es geht nicht darum, alles zu machen, sondern darum, die Aktivität zu finden, die zu einem selbst passt.



Event-Kalender & Gäste-Deals

Entdecke die Highlights im DAS VIER und im Alpine B&B.

September 2026

Oktober 2026

1

27

30

2

4

9



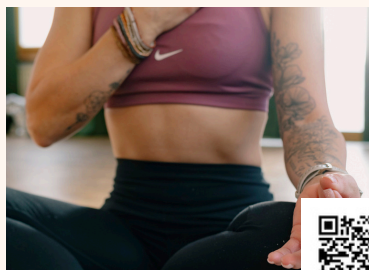
#soul
#DASVIER



Yoga & Vegan Monat 01. – 30. September 2026

Yoga & Vegan Monat – täglich Yoga und Meditationen, Motivation und Inspiration sowie vegane Ernährung. Entdecke eine Auszeit für Körper und Geist und tauche ein in die Welt der Achtsamkeit – begleitet von unseren erfahrenen Yogalehrerinnen.

#soul
#DASVIER



Energy Reset Retreat 02. – 04. Oktober 2026

Drei Tage für mehr Energie, besseren Schlaf und echte Regeneration.

Du verstehst endlich:

- warum dein Körper erschöpft ist.
- welche Faktoren Energie blockieren.
- wie du wieder dauerhaft Kraft aufbauen kannst.

#performance&soul
#DASVIER



Ärztlich angeleitete Gesundheitswoche

27. September –
04. Oktober 2026

Erlebe eine Woche voller neuer Impulse, achtsamer Bewegung und nachhaltiger Erholung.

Unsere „Intensivtage für Ihre Gesundheit“ bieten ein ausgewogenes Programm aus Aktivität, Entspannung und Wissen – eingebettet in eine gesunde, genussvolle Küche und ein alpinen Ambiente.

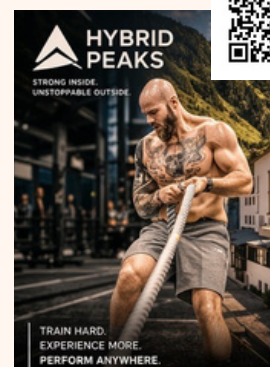
#performance
#AlpineB&B
#DASVIER



Hybrid Peaks

04. – 09. Oktober 2026

Erlebe eine einzigartige Woche im Pitztal, in der sich erstklassige Erholung, modernes Hybrid Training und gezieltes Ausgleichstraining für Core & Beckenboden ideal verbinden.



Dich erwarten unter anderem:

- Geführte Trailruns & Compromised Runs
- Hybrides Krafttraining für jedes Level
- Technik-Workshops & Fitness-Tests
- Vorträge zu Training, Ernährung & Regeneration
- Gezieltes Core- & Beckenbodentraining
- Eine gemeinsame Hybrid Peaks Challenge



Bleib in Kontakt mit uns.

Wenn du immer auf dem neuesten Stand bleiben möchtest, folge uns auf Instagram und verpasse keine unserer aktuellen News und Einblicke.

November 2026

6 8 11 12 15



#performance
#AlpineB&B
#DASVIER



Alpine Safety & Skills 12. – 15. November 2026

Alpine Safety & Skills ist dein Einstieg in die Wintersaison: mit Fokus auf Technik, Sicherheit und gezielter Vorbereitung für Tage im Gelände.

Wir bringen dich zurück ins Gelände, frischen deine Technik auf und geben dir Sicherheit für deine nächsten Touren.



#performance
#DASVIER



Skitechnik Training

08. – 11. November 2026

Unser exklusives Skitechniktraining am Pitztaler Gletscher im Herbst ist die ideale Vorbereitung, um deine Fähigkeiten zu verfeinern und mit Selbstvertrauen in die kommende Skisaison zu starten.

#soul
#DASVIER



Wochenend-Retreat mit Michael Pardeller

06. – 08. November 2026

Dieses Wochenend-Retreat verbindet Achtsamkeit, Meditation, systemische Reflexion und die Kraft der alpinen Natur.

Dezember 2026

7 10 18 26

Weihnachten 2026

18. – 26. Dezember 2026

Programm Heiliger Abend:

- 16:00 Uhr Kindermesse
- 18:00 Uhr gemeinsamer Aperitif
- 18:30 Uhr besinnliche Weihnachtsfeier
- 19:00 Uhr Festmenü mit fünf Gängen
- 22:30 Uhr Christmette



#DASVIER



#performance
#DASVIER

Skibergsteigen & Biwak

07. – 10. Dezember 2026

Ihr Erlebnis im Überblick:

- Zwei Nächte inklusive Early Check-in & Late Check-out
- Eine Biwaknacht
- ¾ Verwöhpension
- Zugang zum 1.800 m² Wellnessbereich
- Bergsteiger-Welcome am Zimmer
- Zwei Tage Skibergsteigen mit alpinem Anspruch





Impressum / Druckinformation

Content, Konzept und Design: Ekaterina Fuchs, Hotel Vier Jahreszeiten GmbH.

Korrektur: Lisa Höllrigl

Fotos: Ksenia Chernaya, Daniel Hug, Fabian Franz Ferdinand, Johannes Hinterseer, © TVB Pitztal/ Philipp Reiter, Ida-Sophie Hagemann, All in Focus

Text: Ekaterina Fuchs, Hotel Vier Jahreszeiten GmbH / ChatGPT (OpenAI)

Druck: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstr. 7, 2544 Leobersdorf. Änderungen, Druck- und Satzfehler trotz sorgfältiger Kontrolle vorbehalten.