



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.

Körper, Geist & Berge – 2026

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.	Wetter beobachten und selbst vorhersagen Sigi Fink
13.	Theaterworkshop für Kinder Theater Laune
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.	Kino am Krippenstein
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.	Moor Move Kerstin Diensthuber
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 Kals
17.	Kinderyoga in Brunos Bergwelt Manuela Hubner
17.	Kleine Abenteuerführung
18.	Kasroas Betty Jehle
20.	Kleine Abenteuerführung
20.	Moor Move Kerstin Diensthuber

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

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.	Kinderyoga in Brunos Bergwelt Manuela Hubner
7.	Kleine Abenteuerführung
10.	Kleine Abenteuerführung
12.	Sagenwanderung
12.	Geführte Almenwanderung
14.	Kleine Abenteuerführung
14.	Eisklangkonzert Der Hirte im Felsen
14.	Yoga am Berg Vera Kals
15.	Yoga mit Panoramablick Tatiana Pernkopf
17.	Kleine Abenteuerführung
19.	Geführte Almenwanderung
19.	Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer
21.	Yoga am Berg Birgit Deiser
21.	Kleine Abenteuerführung
21.	Liegekonzert Johannes 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
31.	Kleine Abenteuerführung

September	
2.	Geführte Almenwanderung
2.	Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer
3.	Eisklangkonzert Raum - Klang - Begegnung
4.	Fit & Flow Pilates 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
19.	Sonnenaufgangsfahrt
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	
4.	Gesundheitswanderung Dr. Dominik Bammer

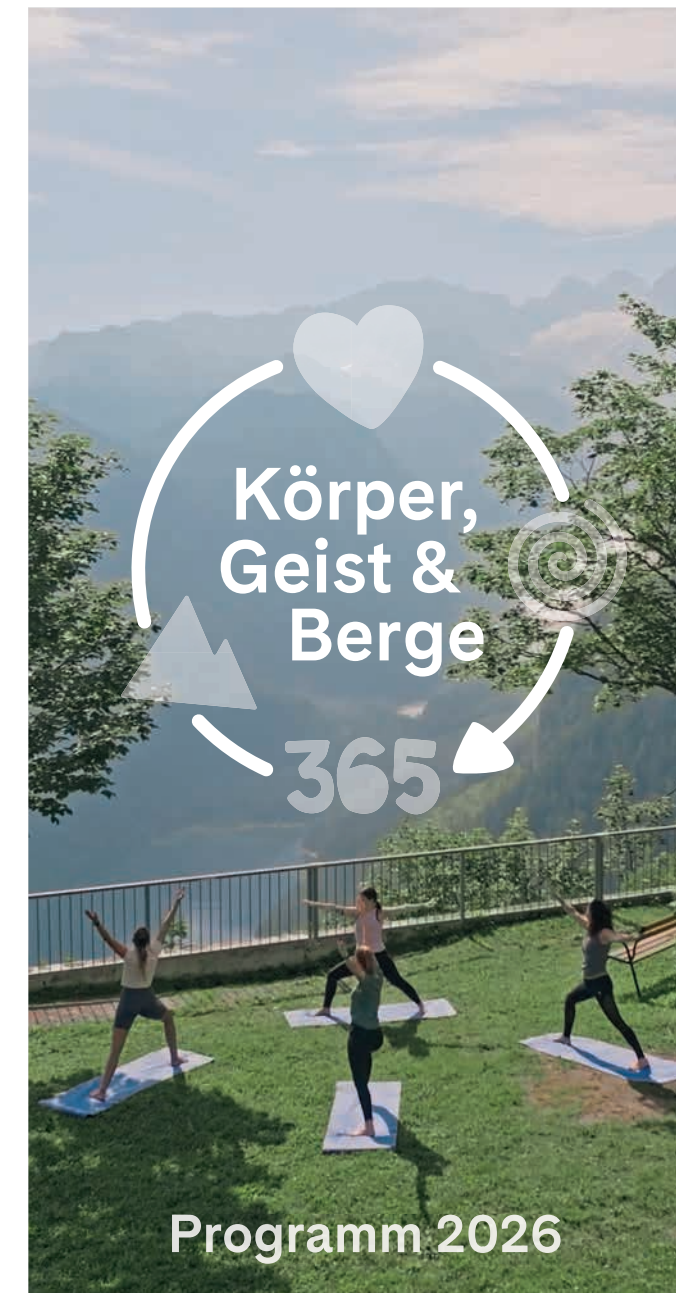
■ Grünberg ■ Dachstein West ■ Feuerkogel ■ Dachstein Krippenstein

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



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 06.2026 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: OÖ Seilbahnholding GmbH, Hörmandinger, Gernot Wührleitner, Theater Laune, Matt Grossbichler, Niklas Schnaubelt, Tatiana Pernkopf, Chris Eder Media, Viktoria Hofauer, Mirja Geh, Sigi Fink, Adobe Stock. Konzeption und Gestaltung: OÖ Seilbahnholding GmbH.

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“
- **4. 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

- **22. Mai** | **13:00-17:00 Uhr**
- **10. Juli** | **9:00-13:00 Uhr**
- **20. Juli** | **13:00-17:00 Uhr**

Dauer: ca. 4 Stunden
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Grünberg

Gemeinsame Wanderung mit Kerstin Diensthuber zum Laudachsee und Kennenlernen der naturverbundenen Bewegungslehre der Kelten: WYDA.

Theaterworkshop für Kinder

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

Dauer: 11:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ausgang Baumwipfelpfad

Die Kinder spielen, bewegen und entdecken dabei, warum Umwelt, Nachhaltigkeit und Ressourcen so wichtig sind.

Ersatztermine bei Schlechtwetter: 20. Juni bzw. 26. September

Alle Preise und weiteren Infos findet ihr unter gruenberg.info

Feuerk•gel

#feuerkogel
feuerkogel.info

Sigi Fink: Wetter beobachten und selbst vorhersagen

→ **13. Juni** | Sigi Fink

Dauer: 14:00 Uhr, ca. 1 bis 2 Stunden
Wo: Christophorus-Kapelle

Wettermoderator Sigi Fink teilt in einem spannenden Vortrag sein umfangreiches Wissen über das Wetter.

Sonnwendfeuer

→ **20. Juni**

Dauer: 9:00 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: 9:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bergstation Bergbahn Feuerkogel

Entspannungs-yoga & Frühstück

- **13. Juni**
- **2. August**
- **20. September**

Dauer: 8:15 bis ca. 11:30 Uhr
Treffpunkt: Talstation Bergbahn Feuerkogel

Entspannungs-yoga mit Evelyn Kern. In diesen Einheiten liegt der Fokus auf Achtsamkeit, Atmung und Entspannung. Mit anschließendem Frühstück im Feuerkogelhaus.

Sonnenaufgangsfahrt

- **22. August**
- **19. September**

Dauer: Bergfahrt um 5:30 bzw. 6:00 Uhr bis Betriebsende.

Treffpunkt: Talstation Bergbahn Feuerkogel

Bergbahnfahrt zum Sonnenaufgang um 6:05 bzw. 6:30 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**
- **5. Juli**
- **15. August**
- **22. August**
- **30. August**
- **6. September**

Dauer: 8:20 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 Freitag (Juli & August)**

Dauer: 9:30 bis ca. 10:30 Uhr
Treffpunkt: Holzhütte gegenüber Gasthaus Koppenrast
Höhrentrekking-Tour in der Koppenbrüllerhöhle für sportliche Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Ausrüstung wird bei der Tour zur Verfügung gestellt.

Obertrauner Bergerlebnis

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| Sonnenaufgangsfahrt | Sonnenuntergangsfahrt & Vollmond |
| → 23. August | → 30. Juni |
| → 5. September | → 29. Juli |
| → 12. September | → 29. August |
| → 20. September | → 26. September |
| → 3. Oktober | |
| → 11. Oktober | |

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** | Der Hirte am Felsen
- **28. August** | Dichterliebe
- **3. September** | 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 | → 7. August Katharina Job |
| → 28. Juni Katharina Job | → 14. August Vera Kals |
| → 4. Juli Samra Galler | → 21. August Birgit Deiser |
| → 11. Juli Birgit Deiser | → 29. August Katharina Job |
| → 17. Juli Vera Kals | → 4. September Samra Galler |
| → 24. Juli Birgit Deiser | → 11. September Katharina Job |
| → 31. Juli Samra Galler | |

Dauer: 8:00 bis ca. 11:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Gosaukambahn

Yoga bei der Bergstation Gosaukambahn mit Dachstein-Gletscher- und Gosausee-Blick, wahlweise mit anschließendem Frühstück in der Gablonzerhütte.

Kasroas mit Betty Jehle

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

Dauer: 10:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Gosaukambahn

Genusswanderung mit Käseverkostung auf der Rottenhofhütte. Gehzeit ca. 3 Stunden. Infos und Anmeldung unter betty-jehle.at

Offline im Bergwald & Alpenblumengarten

→ **3. Juli** | Fritz Seewald

Dauer: 10:15 Uhr, 2,5–3 Stunden mit anschließender Einkehr in der Zeishofalm

Treffpunkt: 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** mit Manuela Hubner
- **7. August** mit Manuela Hubner

Dauer: 10:00 Uhr, 45 min
Treffpunkt: Bergstation Hornbahn in Russbach

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

Neue Events!

Kino am
Krippenstein
6. September

Dachstein
Krippenstein

Liegekonzert
21. August

Baumwipfelpfad
Grünberg

Live Podcast:
Beim Gast zu Gast
5. September

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!

