



Mountain Reload-Retreat

Yoga und Bergwandern

12.09.2026 – 19.06.2026 | Zug am Arlberg

Herzlich Willkommen!

Du hast dich zum [Mountain Reload-Retreat](#) angemeldet und mit diesem PDF möchten wir dich mit allen wichtigen Infos dazu versorgen. Vor allem möchten wir dir sagen, dass wir uns sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit in Zug am Arlberg freuen. Yoga und Bergwandern ist unser ältestes und vielleicht schönsten Retreat-Format. Seit dem Start in 2008 gibt es etwas, was konstant geblieben ist: Die unglaubliche Gastfreundschaft der Familie Rieder und das gute Wetter ;-). Seit dem letzten Jahr sind wir mit der Familie Rieder von Lermoos an den Arlberg umgezogen. Unsere Gastgeberin ist nun Burgi, die nächste Generation mit ihrem unglaublich charmanten Hotel.

Was wir hier besonders lieben:

- Wir haben das Haus ganz für uns allein und das schafft eine besondere, private Atmosphäre
- Wir essen gemeinsam an einem großen Tisch
- Wir entdecken ein neues Wanderrevier

Geblieben sind die perfekt geführten Wandertouren mit Charlie Rieder und der wunderbare Abendtisch, den Hillo Rieder für uns kocht.

Ab jetzt gilt: Große Vorfreude und bis bald bei Burgis.

Natascha, Monique und die Familie Rieder



Anreise und Treffen

Anreisetag ist Samstag, der 12. September 2026.

Zug ist mit dem Auto sehr gut zu erreichen. Bitte beachte, dass du ausschließlich in der Garage von Burgi parken kannst (Preis 10,00 Euro pro Nacht). Die Einfahrt ist recht eng, wenn du unsicher bist, warte kurz auf Burgi ;-).

Wenn du an einer Fahrgemeinschaft interessiert bist, versuchen wir dich gerne zu matchen. Schreibe mir dazu eine Mail an natascha@strahlkraft-studios.de.

Natürlich kommt man auch mit dem Zug nach Zug ;-). Es gibt eine ICE-Verbindung bis Langen am Arlberg, von da aus geht es weiter mit dem Bus Richtung Lech bis zum Rüfplatz und von da nach Zug.

Wir treffen uns zum ersten gemeinsamen Dinner am **Samstag, um 19:00 Uhr.**



Abendessen

Wie ihr wisst, haben wir an vier Tagen den Abendtisch mit den wunderbaren Kochkünsten von Hillo Rieder inkludiert. Die weiteren gemeinsamen Essen sind Samstag, Montag, Mittwoch und Freitag. Am Sonntag, Dienstag und Donnerstag sind sowohl in Zug als auch in Lech viele Lokale offen. Im letzten Jahr haben wir auch oft direkt nach der Wanderung auf einer Hütte gegessen, verhungert ist niemand.

Wichtiger Hinweis:

Bitte gebt mir vorab per Mail Bescheid, wenn ihr abends vegetarisch essen möchtet. Hillo Rieder steht ganz alleine für uns in der Küche und kocht mit großer Hingabe. Bitte beachtet, dass es daher NICHT möglich ist, auf Gluten- oder Laktoseunverträglichkeiten Rücksicht zu nehmen.

Lokale in Zug:

- Auerhahn – urig und gemütlich (kein Ruhetag)
- Restaurant Balma – direkt nebenan (kein Ruhetag)
- Rote Wand Gaststube – direkt nebenan (Sonntag Ruhetag)
- Gasthaus Alphorn – 5 Minuten zu Fuß (Dienstag Ruhetag)
- Wenn ihr am „Chef’s Table“ in der Roten Wand interessiert seid, ein absolutes Highlight der Kulinarik im Alpenraum, dann ist es sinnvoll, schon zu reservieren.
www.rotewand.com/gourmet/rote-wand-chefs-table

Alternativen in Lech:

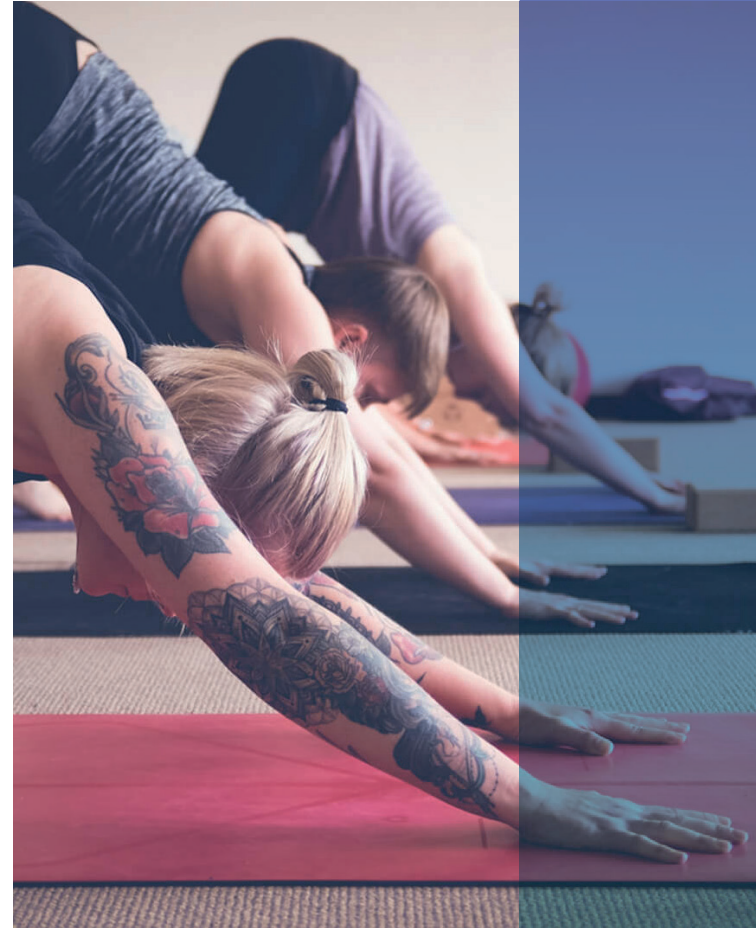
- Hus 8 – (kein Ruhetag)
- Lecher Stube – (Mittwoch Ruhetag)
- Schneggarei – (Dienstag und Mittwoch Ruhetag)



Yoga

In eurem Paket ist [eine tägliche Yogaklasse](#) inkludiert. Wir üben Yoga voraussichtlich überwiegend morgens (07:20 Uhr, 60 Minuten). Je nach Länge der Wanderungen und je nach Wetter werden wir auch alternative Klassen am Nachmittag anbieten. Über das jeweilige Programm informieren wir euch am Vortag. Am An- und Abreisetag finden [keine](#) Yogaklassen statt.

Der Yogaraum befindet sich im Nachbarhotel „Rote Wand“, das sind nur zwei Minuten Fußweg. Es gibt hier einige wenige Hilfsmittel. Wenn du über eigenes Equipment verfügst und mit dem Auto anreist, bring das gerne mit.



Wanderungen

In deinem Paket sind **VIER Wanderungen** mit unserem Bergführer Charlie Rieder enthalten. Am ersten Abend wird Charlie uns ein paar Infos zu den geplanten Touren geben. Die Touren passen wir natürlich an die jeweilige Gruppe und das Wetter an.

Generell gilt: Es sind Bergwanderungen in teilweise hochalpinem Gelände. Bei den längsten Wandrungen gehen wir bis zu fünf bis sechs Stunden und bis zu 1.000 hm. Bei manchen Strecken ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt. Natürlich wird es – besonders zum Start der Woche – auch kürzere und weniger anstrengende Wanderungen geben.

Bitte schätz dein Können und deine Tagesform realistisch ein. Im Zweifel frag bei Herrn Rieder nach. Er macht das seit Jahren und kann dich nach dem ersten Tag gut einschätzen. Viele kennt er ja auch schon aus der Vergangenheit.



Zeit und Raum für Dich

Für uns ist das Wichtigste, dass du aus der Zeit das für dich Beste machst. Gerade bei Gruppenreisen lassen wir uns oft von der Dynamik mitreißen und hören nicht auf unsere eigenen Bedürfnisse. Mach dich frei von Erwartungen und Druck und erlaube dir, auch mal deinem eigenen Rhythmus zu folgen. Wenn das heißt, an einem oder mehreren Tag(en) nicht zum Yoga zu kommen oder den ganzen Tag im Hotel zu lesen: feel free. Oft ist das Nichtstun die Zeit, in der wir am meisten auftanken und uns erholen. Massagen: Die Rote Wand gleich nebenan bietet erstklassige Massagen und Beauty-Behandlungen an.



Was solltet ihr einpacken?

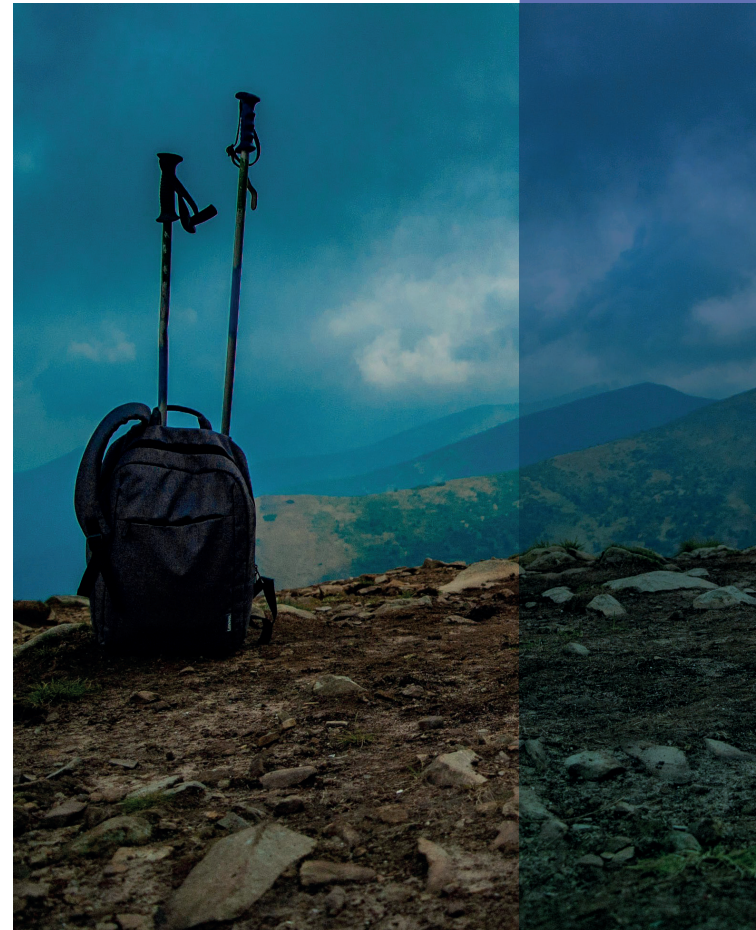
Yoga

- rutschfeste Yogamatte
- evtl. Blöcke oder Gurt (wenn ihr habt)
- ein großes Tuch/eine leichte Decke für Savasana

Wandern

- feste Wander- oder Bergschuhe
- Kopfbedeckung
- Wanderstöcke (kann man auch leihen)
- Rucksack
- Trinkflasche
- Funktionsunterwäsche
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Gore-/Regenjacke
- ggf. auch einen kleine Knirps

Bitte beachtet, dass die Wetterprognosen maximal für zwei Tage im Voraus zuverlässig ist. Da wir auf 1.500 Metern sind, kann es um diese Jahreszeit immer auch stärker abkühlen, vor allem morgens und abends. Deshalb habt auch eine etwas wärmere Schicht dabei, z.B. eine [Primaloft-](#), [Fleece](#) oder [leichte Daunenjacke](#). Auch [dünne Handschuhe](#) und eine [Mütze](#) dürfen mit ins Gepäck.



Hotel

Wir haben den großen Luxus, das Hotel ganz für uns zu haben. Ihr könnt euch wie zu Hause fühlen. Außerhalb der gemeinsamen Abendessen kannst du dich an der Honesty-Bar mit Getränken versorgen (mit und ohne Alkohol) und diese im großen Wohnzimmer oder auf der Terrasse (oder deinem Zimmer/Balkon) genießen. Auch ein Kühlschrank steht dir hier zur Verfügung.

Check-in ist am Anreisetag ab 15:00 Uhr, Check-out bis 11:00 Uhr.

Sauna

Bademäntel gibt es im Hotel, bring gerne eigene Schlappen mit, um die Umwelt zu schonen.

Baden

Das Waldbad in Lech ist wunderschön und in nur 20 Minuten zu Fuß zu erreichen. Also die Badesachen nicht vergessen.



Noch Fragen?

Fragen zum Hotel oder zur Anreise stellst du gerne direkt an info@burgis-lech.at,
alle anderen Fragen an natascha@strahlkraft-studios.de.

