

kultour

infovita  
Damit es Menschen gut geht.

# Vital-Ferien im Südtirol

AKTIVFERIEN UND GANZHEITLICHE ERHOLUNG

REISEBEGLEITUNG:  
MICHAEL & INGEBORG BURGER, JONAS & ANNI RUFF

7. – 14. JUNI 2026



## GENIESSEN UND ENTSPANNEN

Im Südtirol treffen Dolomiten und Gletscher auf Apfelhaine und Weinberge – alpine und mediterrane Kultur sowie Landschaft lassen sich gleichzeitig genießen.

Im stilvollen 4-Sterne-Parkhotel genießen wir regionale Köstlichkeiten vom Buffet, ergänzt durch ein abendliches Wahlmenü. Eine inspirierende und erholsame Auszeit wartet auf dich: spannende Ausflüge, viel Freizeit, herrliche Wellness mit Saunen und Aussenbad, Tischgemeinschaft sowie Vorträge und Workshops laden zur ganzheitlichen Erholung ein – eine Zeit zum Auftanken und Aufblühen. Freu dich auf ein vielseitiges, lehrreiches und zu 100 % freiwilliges Programm für Geist, Seele und Körper – erfrischend, stärkend und überraschend wohltuend!

### FERIEN- UND FREIZEITPROGRAMM IN PRAD

Den ganzen Tag steht dir das grosszügige In- und Outdoor-SPA mit Gartenanlage zum Geniessen und Erholen zur Verfügung. Jonas & Anni werden dich an besonders schöne Orte im Vinschgau begleiten. Während des Viergang-Abendmenüs kannst du dich mit den anderen über den Tag austauschen.

Michael & Ingeborg Burger laden zu folgenden Vorträgen ein:

\* Konzentration und ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter

\* Longevity: Was kann ich von diesem Megatrend lernen?

\* Gesundheitsschätze aus Eden

Spannende Workshops und Praxisvorführungen:

«Natürlich wirksame Entspannungsmethoden», «Lifehacks – so geht gesunde Ernährung», «Kräuter-Workshop».



#### **Ingeborg & Michael Burger**

*Ingeborg ist Rezeptbuchautorin, Vitalkost-Expertin, langjährige Seminarleiterin und Gesundheitsberaterin. Michael ist Gesundheitscoach, Buchautor, Kommunikationstrainer und Lehrer. Die beiden Gesundheits-Spezialisten haben seit 1994 zusammen Tausende in Gesundheitswochen, Workshops und Praxisseminaren geschult und motiviert. Ihr Herz schlägt dafür, dass es Menschen ganzheitlich gut geht. Sie lehren praktisch, kreativ, verständlich und mit Begeisterung biblische Wege der Gesundheit.*

#### **Jonas & Anni Ruff**

*Jonas und Anni Ruff haben zusammen über Jahrzehnte erfolgreich einen Familienbetrieb geführt, der sich als Marktführer etablierte. Anni ist sehr fasziniert von Heilpflanzen und Wildkräutern. Sie stellt daraus selbst natürliche Heilmittel und Pflegeprodukte her. Jonas ist ein leidenschaftlicher Handwerker und begleitet die Feriengäste gerne auf Ausflügen und Wanderungen. Sie haben einen grossen Garten und leben naturverbunden.*



## Reiseprogramm

### 1. TAG | SONNTAG | 7. JUNI 2026

*Anreise Südtirol*

Am Morgen starten wir mit unserem Komfortbus (verschiedene Zustiege möglich) Richtung Südtirol. Unterwegs machen wir Halt beim Haidersee Biotop für eine kurze Pause. Am Nachmittag erreichen wir unser Hotel in Prad und checken ein. Nach einer kurzen Erholungszeit treffen wir uns zur Begrüssungsrunde, erhalten einen Überblick über die Woche und lernen einander kennen. Der Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

### 2. TAG | MONTAG | 8. JUNI 2026

*Entdeckungstour durch Prad und Föhrenwald*

Nach einem gemütlichen Frühstück starten wir mit dem ersten Vortrag von Michael. Alle Angebote in dieser Woche sind 100% freiwillig!

Am Nachmittag entdecken wir die Umgebung bei einem Spaziergang: Zunächst rund eine Stunde durchs Dorf, danach – optional – weiter via Hotel noch eine Stunde durch den Föhrenwald. Später erwartet uns ein spannendes Referat eines externen Insiders zur Geschichte und Kultur Südtirols. Abends genießen wir gemeinsam das Abendessen, gefolgt von einem Abendsegen.





### 3. TAG | DIENSTAG | 9. JUNI 2026

#### *Jesus-Besinnungsweg*

Am frühen Nachmittag brechen alle, die Lust haben und können, nach Naturns auf. Wir besuchen dort den Jesus-Weg, ein einstündiger Rundgang zum Verweilen und Besinnen. Wer will, kann von dort aus noch weiterwandern bis zur übernächsten Bahnstation. Die anderen laufen zurück nach Naturns und nehmen von dort den öffentlichen Verkehr zurück. Wir schliessen den Abend mit einem gemeinsamen, gemütlichen Essen ab.

### 4. TAG | MITTWOCH | 10. JUNI 2026

#### *Marktbesuch in Mals oder Freizeit*

Der heutige Tag steht dir zur freien Verfügung – du entscheidest selbst, wie du ihn gestalten möchtest.

*Tagestipp 1:* Ein Ausflug nach Mals mit Besuch des lebendigen Marktes am Peter-Glück-Platz – eine schöne Gelegenheit, in die lokale Atmosphäre einzutauchen und das bunte Treiben zu geniessen.

*Tagestipp 2:* Entspannung im Wellnessbereich des Hotels, um Körper und Geist eine wohltuende Auszeit zu schenken.

*Tagestipp 3:* Eine individuelle Velotour durch den Vinschgau, ideal für alle, die die Umgebung aktiv erkunden möchten.

Am Abend kommen wir wieder zum Essen und zum Abendsegen zusammen.

### 5. TAG | DONNERSTAG | 11. JUNI 2026

#### *Wandern auf den Waalwegen*

Nach dem Frühstück kommen wir in den Genuss einer packtischen Vorführung von Ingeborg und Michael. Am Nachmittag unternehmen wir eine Wanderung entlang der historischen Waalwege bei Schluderns. Diese alten Bewässerungskanäle, die früher zur Bewässerung der Felder dienten, schlängeln sich malerisch durch die Landschaft und bieten herrliche Ausblicke auf das Tal. Der Tag endet mit einem feinen Abendessen.



### 6. TAG | FREITAG | 12. JUNI 2026

#### *Relaxtour oder Handwerksführung im Marmorwerk Marmor Laas*

Auch heute erwartet uns am Vormittag ein Vortrag, der uns neue Perspektiven öffnet. Wer einen Ausflug unternehmen möchte, kann bei Laas an einem der zwei Marmor-Führungen teilnehmen. Der hier abgebaute Marmor ist weltbekannt!

**Marmor Relaxour** – Wir starten mit einem Film zur Geschichte des «Weissen Goldes» und fahren anschliessend zur historischen Laaser Schrägbahn, einem technischen Meisterwerk von 1930. Von dort geht es über den «Brüchlerstollen» mit 365 Stufen zum hochgelegenen Marmorbruch, den wir von einem Aussichtspunkt bestaunen. Dauer ca. 4 h, reine Gehzeit ca. 50 Minuten (CHF 48.- pro Person).

**Marmor Handwerksführung** – Nach einem einführenden Film besichtigen wir das Marmorwerk Lasa Marmo und die Laaser Marmorwelt mit historischem Portalkran und Skulpturen. Zum Abschluss erleben wir im Steinmetzbetrieb die Verarbeitung vom traditionellen Handwerk bis zum modernen CNC-Fräsen. Dauer ca. 2.5 h (CHF 11.- pro Person)

Wer es lieber ruhiger angehen möchte, kann den Nachmittag entspannt im Hotel verbringen. Am Abend lassen wir den Tag wieder gemeinsam bei einem feinen Abendessen ausklingen und nehmen uns Zeit für den Abendsegen.



### 7. TAG | SAMSTAG | 13. JUNI 2026

#### *Freier Tag*

Gestalte den heutigen Tag ganz nach deinen Wünschen – entspanne im Hotel, geniesse persönliche Gespräche oder erkunde die Region individuell. Vielleicht lockt dich eine gemütliche Wanderung oder ein Ausflug zu einem der vielen charmanten Orte des Vinschgaus.

Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Abschlussessen und treffen uns anschliessend noch einmal zum Abendsegen.

### 8. TAG | SONNTAG | 14. JUNI 2026

#### *Heimreise*

Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen. Gestärkt und ermutigt machen wir uns auf den Heimweg.

*Programmänderungen bleiben vorbehalten.*





# Unser Hotel

## HOTEL GARDEN PARK\*\*\*\*

Im zauberhaften Vinschgau mit glasklaren Seen, grünen Almen und zahlreichen Ausflugszielen liegt das Garden Park Hotel, ein familiengeführtes 4-Sterne Hotel. Der gepflegte Garten mit Terrasse und Infinity-Pool lädt zum Verweilen ein. Im grossen Wellnessbereich mit Pool, Whirlpool, Sauna und Fitnessraum bleiben keine Wünsche offen. Ankommen und Wohlfühlen, das ist das Motto des Garden Park Hotels Südtirol.

## KULINARISCHES ANGEBOT

Feine, reichhaltige Buffets und Menüwahl am Abend. Vegetarisch möglich. KEINE Vollwertkost.  
Inklusive Vitalpackage: Hochwertige Superfoods, Keimlinge und fermentiertes Gemüse ausprobieren.

## GARDEN COMFORT

Kuscheliges Doppelzimmer zur Südseite mit Blick auf die wunderschöne Parkanlage, mit Balkon, Flat-TV, Telefon, kostenlosem Internetzugang, Tresor, Badezimmer mit Dusche, WC, Bidet, Föhn, Kosmetikspiegel und Bademantel für Erwachsene.



ONLINE ANMELDEN  
ODER ANMELDUNG  
EINSENDEN AN:

kultour

KULTOUR FERIENREISEN

Rudolfstrasse 37, 8400 Winterthur

info@kultour.ch | +49 (0)7732 950 51 35

www.kultour.ch/de/tour/malta-trimmis-2026



# Unser Ferienort

Das idyllische Dorf Prad liegt malerisch im Übergang von markanten Berghängen zu einem breiten Tal mit Obst- und Gemüseärten am Eingang zum weitläufigen Nationalpark Stilfserjoch und ist dadurch ein idealer Ausgangspunkt sowohl für einfache als auch für aufregende und anspruchsvolle Wanderungen und Biketouren in der Umgebung. Rund um das Dorf befinden sich auch spezielle Themenwege, Velowege und Spazierpfade. Das Besucherzentrum «aqua-prad» im Dorfzentrum erklärt auf anschauliche und interaktive Weise die Bedeutung des Elements Wassers als Lebensraum für den Nationalpark. Eine weitere Entdeckungsreise bietet der Naturerlebnispfad Prader Sand mit 18 interaktiven Stationen zu Einblicken in Wald, Wildfluss und Bewässerung der Kultur.

# Anmeldung

VITAL-FERIEN IM SÜDTIROL | 7. – 14. JUNI 2026

Name\*: \_\_\_\_\_  
Vorname(n)\*: \_\_\_\_\_  
Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Tel. Privat: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Nationalität: \_\_\_\_\_

Name\*: \_\_\_\_\_  
Vorname(n)\*: \_\_\_\_\_  
Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Tel. Privat: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Nationalität: \_\_\_\_\_

\*Familienname und Vorname(n) müssen exakt mit dem Reisepass übereinstimmen!

## UNTERBRINGUNG

- ☐ Doppelzimmer zusammen mit: \_\_\_\_\_
- ☐ Halbes Doppelzimmer. Ich teile das Zimmer mit einer/m Mitreisenden. (Bestimmt gelingt es uns, eine/n Zimmerpartner/in zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, müssen wir Ihnen den Einzelzimmerzuschlag verrechnen).
- ☐ Einzelzimmer (gegen Zuschlag)

## REISEVERSICHERUNG

(ANNULLIERUNGSKOSTEN- UND SOS-SCHUTZ)

- Multi Trip Clever Jahresversicherung (unbegrenzte Anzahl Reisen weltweit)
- ☐ Einzelperson CHF 155.-
  - ☐ Familie (im gleichen Haushalt) CHF 239.-
- ☐ Single Trip Einzelversicherung pro Person CHF 140.-
- ☐ Keine Versicherung, da bereits vorhanden.

Datum | Unterschrift:

Mit dieser Anmeldung stimme ich den AGB und Datenschutzrichtlinien der Surprise Kultour AG (<https://kultour.ch/agb.html>) zu.

## PREISE PRO PERSON AB 1'445.-

	NORMALPREIS		SOFORTPREIS*	
Doppelzimmer	CHF	1'595.-	CHF	1'445.-
Einzelzimmerzuschlag	CHF	175.-	CHF	175.-
Aufpreis Marmor Relaxtour	CHF	48.-	CHF	48.-
Aufpreis Marmor Handwerksführung	CHF	11.-	CHF	11.-
Reduktion Selbstanreise	CHF	75.-	CHF	75.-

\* Mindestens die Hälfte der Plätze ist bis drei Monate vor Abreise zum attraktiven Sofortpreis buchbar.

Die Preise basieren auf einer Teilnehmerzahl von 30 Personen und dem Wechselkurs EUR 1.00 = CHF 0.93. Preisanpassungen aufgrund von Kursschwankungen oder abweichenden Teilnehmerzahlen bleiben vorbehalten. Zuschlag bei 20-29 Personen CHF 90.-.

## LEISTUNGEN

- \* Busreise im komfortablen Reisebus inkl. CO<sub>2</sub>-Kompensation
- \* 7 Übernachtungen im Hotel Garden Park \*\*\*\*
- \* Halbpension mit Frühstücksbuffet und 4-Gang-Abendmenü
- \* Inkl. Vitalpackage: Hochwertige Superfoods, Keimlinge und fermentiertes Gemüse ausprobieren
- \* Zugang zur Wellnesswelt
- \* Bettensteuer (zurzeit ca. CHF 20.- pro Person)
- \* Praktische Workshops und Vorträge
- \* Attraktives Freizeitprogramm mit begleiteten Ausflügen
- \* Reiseunterlagen
- \* Quellwasser und Sprudel ab Säule den ganzen Tag
- \* Vintschgau-Card: Kostenlose Nutzung der Vinschger Bahn und aller anderen öffentlichen Verkehrsmittel

## NICHT INBEGRIFFEN

- \* Trinkgelder (fakultativ und vor Ort zu zahlen)
- \* Fakultativer Ausflug zum Marmorwerk
- \* Reiseversicherung (Annullierungskosten- und SOS-Schutz)
- \* Süssgetränke, Wein und zusätzliche Mahlzeiten

## ABFAHRTSORTE

- \* 08.30 Uhr Zürich Flughafen
- \* 09.15 Uhr Wiesendangen
- \* 10.00 Uhr St. Gallen

