

Berge & Yoga

Veranstaltung:	Wandern, Yoga & Coaching im Piemont Durchatmen, Entspannen und Kräfte aufbauen
Kategorie:	Berge
Schwierigkeit:	leicht
Höhe und Gehzeit:	bis 800 Hm und 4 - 5 Std. GZ, leichte Wanderungen
Termin:	30.09.2022 17:00Uhr bis 07.10.2022 10:00Uhr (8 Tage)
Anmeldeschluss:	26.08.2022
Treffpunkt/Ort	vor Ort in San Martino im Mairatal
Kosten:	EUR 590,- / Person 590,00 ? ab 6- 8TN, bis 5 TN 690,00 ?
Gruppengröße:	6 bis 8
Leitung:	Christian und Christine
Ausrüstung:	Ausrüstungsliste für Tageswanderung im Sommer Nehmen Sie nur soviel mit, wie unbedingt nötig ist. Mit einem leichten Rucksack haben Sie mehr Freude an der Tour. Rucksack ca. 20 - 30 l mit Regenüberzug Teleskopstöcke knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle (z. B. Vibram) 1 Berghose 1 Wechselwäsche 1 wasserdichter bzw. -abweisender Anorak (z. B. Goretex) 1 Regenüberhose (oder ein kleiner Regenschirm) leichte Mütze, Stirnband Sonnenhut Sonnenbrille Sonnencreme (auch an einen Schutz für die Lippen denken) kleine Tourenapotheke (Tape, Blasenpflaster, persönliche Medikamente) Taschentücher kleines Taschenmesser (zum Brotzeit machen) 1 Trinkflasche mind. 1 Liter Brotzeit: Müsliriegel, Brot, Käse etc. Obst (Trockenfrüchte, Nüsse) DAV-Ausweis (falls DAV-Mitglied) Bargeld Eine Mitgliedschaft bei einer Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist zu empfehlen. Bei den Übernachtungskosten auf DAV-Hütten zahlen Sie als Mitglied nur die Hälfte, erhalten Teewasser und ein günstiges "Bergsteigeressen". Im Falle eines Unfalls in den Bergen zahlt der DAV in der Regel die Hubschrauberrettung und die Kosten für die Bergwacht.

Berge & Yoga

Beschreibung

Es gibt Orte, die sind ideal um einen abwechslungsreichen und aufbauenden Urlaub zu verbringen, weil sich vieles dort auf ganz wunderbare Weise miteinander verbinden lässt: Wandern & in der Wiese liegend ein gutes Buch lesen, Yoga praktizieren & die köstliche piemontesische Küche kennenlernen, interessante Begegnungen & einfach nur die Ruhe genießen, Kraft tanken & die besondere Geschichte eines Tales erleben ...

Das Mairatal liegt im Piemont in den Cottischen Alpen und ist ein beeindruckendes und wildes Tal inmitten einer großartigen Bergwelt. Hier liegt auf knapp 1400 Meter ein kleiner Weiler mit einem Schmuckstück an Posto Tapa: der Ausblick von der Frühstücksterrasse geht in die weite Natur, die feine Küche zeichnet sich aus durch die kreative Zubereitung der Produkte aus der Umgebung und die Ruhe an diesem besonderen Platz ist regelrecht "spürbar", ebenso die Gastfreundschaft. Ein idealer Platz für Wandern & Yoga und Coaching

Nach einer ruhigen Nacht in den individuell gestalteten Zimmern beginnt der Tag mit einer Yogaeinheit im hauseigenen Meditationsraum und danach lädt die sonnenbeschienene Aussichtsterrassen oder der gemütliche Frühstücksraum zum Frühstück ein, mit selbstgebackenem Brot und hausgemachten Marmeladen. Direkt vom Haus aus geht es auf kleinen Wegen in die Umgebung. Die Bewegung in der Natur und die Betrachtung der vielfältigen Farben und Formen fördern eine Entspannung. Je nach Tagesprogramm und Umfang der Wanderungen findet am späten Nachmittag eventuell eine weitere Yogaeinheit statt. Die Coaching-Einheit findet auf Wunsch unterwegs oder in den Pausen statt. Die Veranstaltung endet am Samstag mit dem Frühstück und der anschließenden Heimreise.

Leistung: Reservierung der Zimmer, Yogaunterricht und Führung der Tageswanderungen
Zuzüglich Kosten vor Ort: Unterbringung im DZ ca 70,-,-, ÜN/HP p. P. (je nach Größe) bzw. ca. 55,-,-, ÜN/HP p. P. in einem Mehrbettzimmer/Schlafsaal.

Eine individuelle 120 minütige Coaching-Einheit kann auf Anfrage gebucht werden und wird mit 120,-,- Euro extra berechnet.

Die Anreise ins Mairatal erfolgt individuell per Pkw, Bahn oder Flugzeug und auf eigene Kosten - hier können wir gerne beratend weiterhelfen und Informationen zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergeben.

Nähere Informationen auf Anfrage: info@berge-yoga.de