

Berge & Yoga

Veranstaltung:	Winterzauber in den Krimmler Tauern "Durchatmen" beim Schneeschuhwandern, Yoga und Coaching
Kategorie:	Berge
Schwierigkeit:	leicht
Höhe und Gehzeit:	max. 800 Hm und max. 4 - 5 Std. Gehzeit im Auf- und Abs
Termin:	03.02.2022 12:00Uhr bis 08.02.2022 12:00Uhr (6 Tage)
Anmeldeschluss:	01.01.2022
Treffpunkt/Ort	Krimmler Tauern/Parkplatz am Ausgangspunkt
Kosten:	EUR 490,- / Person 490,00 ? ab 6- 8 TN, bis 5 TN 590,00 ?
Schneeschuhe:	EUR 60,00 / Person Nur in behgrenzter Zahl verfügbar
Schneeschuhe:	EUR 90,- / Person Nur in behgrenzter Zahl verfügbar
Gruppengröße:	6 bis 8
Leitung:	Christian und Christine
Ausrüstung:	Ausrüstungsliste für Schneeschuhwanderung (Tagestour) Nehmen Sie nur so viel mit, wie unbedingt nötig ist. Mit einem leichten Rucksack haben Sie mehr Freude an der Tour. Rucksack ca. 20 - 30 l Skistöcke mit großem Teller Bergschuhe, knöchelhoch, wasserabweisend, Berghose oder Skitourenhose Anorak, wasserdicht oder wasserabweisend Mütze und Handschuhe Ersatzhandschuhe Wechselwäsche Â Sonnenbrille Sonnenscreme, Lipenschutz kleine Tourenapotheke (Tape, Blasenpflaster) persönliche Medikamente ca. 1 Liter heißes Getränk Brotzeit: z.B. belegte Brote, Müsliriegel, Trockenfrüchte Taschentücher Bargeld DAV-Ausweis falls Mitglied 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

Winterzauber - durch eine tief verschneite Landschaft die erste Spur ziehen. Das Knirschen des Schnees unter den Füßen begleitet einen und im Rhythmus des Gehens kommt man allmählich zur Ruhe.

Eine Winterlandschaft hat einen ganz besonderen Zauber und nicht nur das Glitzern der Schneekristalle übt eine Faszination aus, auch wenn es dicke Flocken schneit, ist es eine Freude unterwegs zu sein.

À Der Tag beginnt mit einer Yogaeinheit und nach dem Frühstück geht es hinaus in die Winterlandschaft. Die Schwierigkeit und der Umfang der Schneeschuhtouren wird individuell der Gruppe angepasst und nach der Rückkehr zur Unterkunft findet eine weitere Yogaeinheit vor dem Abendessen statt.

Unterwegs und beim gemütlichen Beisammensein werden verschiedene Themen hereingeführt und diese können evtl. ganz individuell für ein persönliches Coaching aufgegriffen werden, dass auf Tour oder in den Pausen stattfindet. Die Coaching-Einheit dauert ca. 2 Std. und wird extra mit 120,- Euro berechnet.

Schneeschuhwandern kann jeder lernen, es erfordert keine besonderen Vorkenntnisse und während der Tour werden die verschiedenen Gehtechniken, entsprechend dem Gelände, vermittelt. Auch für die Yogaeinheiten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

À Leistung:

Organisation, Führung und Yogaeinheiten.

Kosten für Anfahrt und ÜN/HP sind nicht im Preis inbegriffen und vor Ort bar zu begleichen.

Auf Wunsch können Fahrgemeinschaften gebildet werden, hier sind wir gerne unterstützend tätig.

Ausrüstung kann gegen Gebühr ausgeliehen werden.
