

# Berge & Yoga

<b>Veranstaltung:</b>	<b>Wandern &amp; Yoga im Piemont</b> Farben und Formen erleben und Lebenskräfte aufbauen
<b>Kategorie:</b>	Berge
<b>Schwierigkeit:</b>	leicht
<b>Höhe und Gehzeit:</b>	bis 800 Hm und 4 - 5 Std. GZ, leichte Wanderungen
<b>Termin:</b>	<b>21.06.2024</b> 17:00Uhr bis <b>28.06.2024</b> 09:00Uhr (8 Tage)
<b>Anmeldeschluss:</b>	17.05.2024
<b>Treffpunkt/Ort</b>	vor Ort im Mairatal
<b>Kosten:</b>	EUR 590,- / Person 590,00 ? ab 7- 10 TN, bis 6 TN 690,00 ?
<b>Gruppengröße:</b>	7 bis 10
<b>Leitung:</b>	Christine und Christian
<b>Ausrüstung:</b>	<b>Ausrüstungsliste für Tageswanderung im Sommer</b> 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 gestalten, weil sich dort viele Aktivitäten auf günstige Weise miteinander verbinden lassen: Wanderungen unternehmen & Yoga praktizieren, die besondere Geschichte dieses Tales erfahren & die köstliche piemontesische Küche kennenlernen, inspirierende Begegnungen erleben & die besonderen Formen in der Natur wahrnehmen, aktiv neue Formen in den Übungen gestalten & dadurch neue Lebenskräfte schaffen.

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 und Yoga.

Nach einer ruhigen Nacht in den individuell gestalteten Zimmern beginnt der Tag mit einer Yogaeinheit im hauseigenen Meditationsraum und danach lädt die sonnenbeschiene 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 fördert die Wahrnehmung und das Erleben der Umgebung. Je nach Zeitpunkt der Rückkehr von den Wanderungen, findet vor dem Abendessen eine weitere Yogaeinheit statt.

Die Veranstaltung endet am Freitag mit dem Frühstück und der anschließenden Heimreise.

Leistung: Reservierung der Zimmer, Yogaunterricht und Führung der Tageswanderungen  
Zuzüglich Kosten vor Ort: Unterbringung im DZ ab ca. 75,- € UN/HP p. P. (je nach Größe)  
Einzelzimmer mit Aufpreis, € Unterbringung in einem Mehrbettzimmer/Schlafsaal ca. 60,- € UN/HP p. P..

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](mailto:info@berge-yoga.de)