

Berge & Yoga

Veranstaltung:	Wandern & Yoga im herstlichen Piemont Farben & Formen erleben und Kräfte aufbauen
Kategorie:	Berge
Schwierigkeit:	leicht
Höhe und Gehzeit:	bis 1000 Hm im Auf- und Abstieg, ca. 4 - 6 Std. GZ tägl
Termin:	27.09.2024 17:00Uhr bis 04.10.2024 09:00Uhr (8 Tage)
Anmeldeschluss:	27.07.2024
Treffpunkt/Ort	vor Ort im Piemont
Kosten:	EUR 590,- / Person 590,- Euro ab 7 TN, bis 6 TN 690,- Euro
Gruppengröße:	7 bis 10
Leitung:	Christine
Ausrüstung:	Ausrüstungsliste für Mehrtageswanderung im Sommer Bitte bedenken Sie beim Packen, dass Sie den Rucksack mehrere Tage tragen müssen. Nehmen Sie nur so viel mit, wie unbedingt nötig ist. Rucksack ca. 35 ? 45 l mit gepolstertem Tragegestell und Regenüberzug Teleskopstöcke knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle (z. B. Vibram) 1 paar leichte Hüttenschuhe 1 Berghose (ideal als "zipp-off") 1 leichte Hose zusätzlich zum Wechseln bzw. für die Hütte (keine Jeans) 1 kurze Hose (falls nicht "zipp-off") 1 oder 2 leichte Funktionshemden bzw. -pulli oder -bluse 1 Fleece oder Softshelljacke Strümpfe Unterwäsche Wechselwäsche (T-Shirts) 1 wasserdichter bzw. -abweisender Anorak (z. B. Goretex) 1 Regenhose (evtl. kleinen Regenschirm, wenn die Bekleidung nicht mehr so dicht ist) leichte Mütze, Stirnband und Handschuhe Sonnenhut Sonnenbrille Sonnencreme (auch an einen Schutz für die Lippen denken) kleines Waschzeug , Handtuch dünner Hüttenschlafsack (in Bergsportgeschäften erhältlich) Badezeug (falls in der Tourenbeschreibung ein See angegeben ist) kleine Tourenapotheke (Tape, Blasenpflaster, persönliche Medikamente) Taschentücher Taschenlampe kleines Taschenmesser (zum Brotzeit machen) 1 Trinkflasche mind. 1 Liter Brotzeit: Müsliriegel, Brot, Käse etc. Obst (Trockenfrüchte, Nüsse) Teebeutel (nur für DAV-Mitglieder, die ein Teewasser auf der Hütte erhalten) DAV-Ausweis (falls DAV-Mitglied) Bargeld und EC-Karte (eine Bezahlung mit EC-Karte ist auf Hütten nicht möglich) 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 Kosten für die Hubschrauberrettung und 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 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 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 ca 70,- €,- ÜN/HP p. P. (je nach Größe)
Einzelzimmer mit Aufpreis, € Unterbringung in einem Mehrbettzimmer/Schlafsaal ca. 60,- €,- ÜN/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