

# Berge & Yoga

<b>Veranstaltung:</b>	<b>Regenerationstage am nördlichen Gardasee</b> Durch eine bewusste Aktivität neue Kräfte aufbauen
<b>Kategorie:</b>	Berge
<b>Schwierigkeit:</b>	leicht
<b>Höhe und Gehzeit:</b>	ca. 600 Hm im Auf- und Abstieg und 3 - 4 Std. Gehzeit
<b>Termin:</b>	<b>17.10.2024</b> 14:00Uhr bis <b>20.10.2024</b> 14:00Uhr (4 Tage)
<b>Anmeldeschluss:</b>	06.09.2024
<b>Treffpunkt/Ort</b>	vor Ort am Gardasee
<b>Kosten:</b>	EUR 250,- / Person ab 6 TN 250,00 Euro
<b>Gruppengröße:</b>	6 bis 8
<b>Leitung:</b>	Christine
<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.
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Erleben des mediterranen Klimas, der oftmals wunderschönen Lichtverhältnisse, der italienischen Kultur und ebenso der eindrucksvollen Naturlandschaft bilden einen günstigen Rahmen, um ein paar aufbauende Tage am nördlichen Gardasee zu verbringen.</p> <p>Die ruhigen Naturbetrachtungen, das Beobachten und Praktizieren der Yogaübungen erfordern eine individuelle Aktivität und Aufmerksamkeit des Übenden, dadurch können Lebenskräfte geschaffen werden, die regenerierend und gesundheitsförderlich auf den Körper wirken.</p> <p>In der Unterkunft besteht die Möglichkeit für Kaltwasseranwendung im hauseigenen Tauchbecken.</p> <p>Das vollwertige, biologische und kreativ zubereitete Frühstück bildet eine kräftigende Grundlage für den Tag.</p> <p>Nach der Yogaeinheit am Morgen sind Wanderungen zu Almen, Seen oder Gipfel in der Umgebung geplant. Es werden Naturbetrachtungen angeleitet zu einem differenzierten Wahrnehmen der Umgebung.</p> <p>Die Unterkunft ist in einem künstlerisch ausgestalteten Haus oberhalb des Gardasees in der Nähe des Tennoosees.</p> <p>Leistung: Organisation Unterkunft, Leitung der Yogaeinheiten und Wanderungen.</p> <p>Die eigene Anreise, nach Absprache möglichst in Fahrgemeinschaften und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten. Die Kosten für die Unterbringung in Doppelzimmern mit Etageduschen incl. Frühstück betragen ca. 35,- Euro (Einzelzimmer gegen Aufpreis)</p> <p>Abendessen in den Restaurants vor Ort.</p>