



YOGA- & WANDERTAGE

in Obernberg a. Brenner

Do, 6. Juni bis So, 9. Juni 2024



Meine
Yoga-Auszeit
in den
Bergen!

Yoga- & Wandertage im Tiroler Bergdorf Obernberg am Brenner

Auf 1.400 m liegt der das idyllische Bergdorf, eingebettet in eine wunderschöne Bergwelt und ist damit der ideale Ort für ein paar Tage Auszeit mit Yoga und Wanderungen. Das charmante Almi's Berghotel ist mit dem schönen Yogaraum, dem kleinen, feinen Wellnessbereich und der perfekten Ausgangslage für Wanderungen, der ideale Ort für eine besondere Auszeit mit YOGA- & WANDERTAGE.

Aus ayurvedischer Sicht geht mit Juni der Jahreskreis langsam in die Pitta-Phase des Jahres über. Das bedeutet das Feuelement übernimmt die Regie. Das Yoga wird langsamer, fließender und ruhiger, um die Herausforderungen der heißen Jahreszeit auszugleichen. Gleichzeitig lädt die Natur zum Verweilen ein und dazu, dass wir so viel wie möglich Zeit im Freien verbringen. Die Tage sollen Dir neben einem tiefen Eintauchen in deine Yogapraxis, auch schöne Rituale in der Natur, Meditationen und Tipps für einen „coolen“ Sommer schenken.

Programm Yoga- & Wandertage

- 🌿 **Donnerstag, ab 14 Uhr:** Check in im Almi's Berghotel & individuelles Ankommen
Treffpunkt: Bei Schönwetter 16 Uhr kleiner Spaziergang und Yogaeinheit auf der Almwiese (bei Schlechtwetter 16 Uhr Yoga im Hotel)
- 🌿 **Freitag, 7 bis 9 Uhr:** Bei Schönwetter aktivierende Yogaeinheit auf der Almwiese mit anschließendem Kneipen im Gebirgsbach, nach dem Frühstück Wanderung bei Schönwetter (Schlechtwetteralternative: kürzere Wanderung und Wellness)
17 bis 19 Uhr: regenerierendes Yin-Yoga und Meditation, anschließendes Abendessen
- 🌿 **Samstag, 7 bis 9 Uhr:** Morgen-Yoga-Einheit im Hotel, Wanderung zum Obernberger See über den Seesteig, Pranayama und Phantasiereise oder Naturmeditation am See
17 bis 19 Uhr: sanfte Vata-Sequenz, Yin-Yoga und Meditation, Abendessen
- 🌿 **Sonntag, 7 bis 9 Uhr:** Morgen-Yoga-Einheit und Abschlussritual, gemeinsames Frühstück und individuelle Abreise am späten Vormittag

Kosten

3 Nächte inkl. Halbpension & Wanderjause & Wellness (€ 93,- DZ/Nacht, EZ-Zuschlag + €30,-) = **€ 279,-**
Zimmer direkt im Hotel buchen unter dem Schlagwort: YogaRunde SBG / Deadline Buchung: 15. Mai 2024
6 Yogaeinheiten, Rituale, Wanderungen, Skript: **€ 200,-**
Yogabeitrag bitte direkt überweisen: AT62 4501 0051 0000 0693 / Verwendungszwecks: YogaTage2024 (bis 30. Mai)