



YOGA- & WANDERTAGE

in Obernberg a. Brenner

Mi, 3. Juni bis So, 7. Juni 2026



Meine
Yoga-Auszeit
in den
Bergen!



Yoga- & Wandertage im Tiroler Bergdorf Obernberg am Brenner

Auf 1.400 m liegt 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- & WANDERTAGEN.

Aus ayurvedischer Sicht sind wir zu dieser Jahreszeit am Übergang vom Frühling in den Sommer, am Übergang von der Kapha in die Pitta-Phase des Jahres. Wir holen uns die Qualitäten beider Doshas in die Praxis und den Tagesablauf um die Lebensfreude, Vitalität und Schaffenskraft des Frühlings in uns zu speichern und mit in die neue Jahreszeit zu nehmen.

Programm Yoga- & Wandertage

- ✿ **Mittwoch Anreise ab 14 Uhr:** Check in im Almi's Berghotel
Bei Schönwetter 16 Uhr kleiner Spaziergang und Yogaeinheit auf der Almwiese
(bei Schlechtwetter 16 Uhr Yoga im Hotel)
- ✿ **Donnerstag, Freitag, Samstag:**
Morgenyoga: täglich 7 bis 9 Uhr: Aktivierende Yogaeinheit mit Ausrichtung für den Tag nach dem Frühstück: Wanderung in der Umgebung, Rituale & Mediation in der Natur
Abendyoga: 17 bis 19 Uhr: regenerierendes Yoga am Abend mit Schwerpunkt auf Yin Yoga, Yoga Nidra & Mediation
ein Abend wird ein FREI sein, zur Gestaltung nach eigenen Bedürfnissen. Das wird vor Ort, abhängig vom Wetter, ausgemacht.
- ✿ **Sonntag, 7 bis 9 Uhr:** Morgen-Yoga-Einheit und Abschlussritual, gemeinsames Frühstück und individuelle Abreise am späten Vormittag

Kosten

4 Nächte inkl. Halbpension & Wanderjause & Wellness (ca. € 95,- DZ/Nacht, EZ-Zuschlag + €30,-) = **€ 380,-**
Zimmer direkt im Hotel buchen unter dem Schlagwort: **YogaRunde SBG / Deadline Buchung: 1. April 2026**
Yogaeinheiten, Rituale, Wanderungen, Skript: **€ 280,-**
Yogabeitrag bitte direkt überweisen: **AT62 4501 0051 0000 0693 / Verwendungszwecks: YogaTage2026**