

Yoga & Trekking - Auf den Spuren des Wassers!

Am **1.Tag** treffen wir uns gegen Mittag im südlichsten Ort im Berner Oberland. Nach einem Willkommens Trunk, beginnt unserer Tour mit einem sanften Yogawalk (Spaziergang mit Yogasequenzen) – zum Kennenlernen, Ankommen & eingewöhnen. Der breite und ebene Talboden lässt uns gemütlich starten. Zurück im Hotel kann noch im Pool geschwommen oder in der Sauna entspannt werden. Das grosszügige, facettenreiche Hotel verwöhnt mit einer schönen Bleibe und leckerem Essen.

Die Yogasession am **2.Tag** stimmt unsere Körper ein, auf das was kommen wird. Nach dem üppigen Frühstück heisst es in die Schuhe fertig los – wir wandern über Stock & Stein allmählich den Berg hinauf, vorbei an tosenden Bächen und rauschenden Fällen. Das charmante Berggasthaus lädt uns ein, in eine Zeitreise der vergangenen Jahrzehnte, fernab von Luxus & Lärm. Mit lecker gefüllten Bächen betten wir uns in wohlige warme Daunen.

Ab hier yogieren wir meist draussen – wie das Wetter, sind auch wir flexibel was Zeit & Ort betrifft. Ein schattiger, längerer Pass-Aufstieg begleitet uns in den **3.Tag** - vorbei an Wasserfällen, Schaf- & Murmelieweiden zum ungewöhnlichen Hochplateau, welches mit seinen vielen kleinen Canyons zum Staunen einlädt. Beim Abstieg zu Hütte erhalten wir atemberaubende Ausblicke in die Walliser Bergwelt, die uns ab jetzt begleiten wird. Etwas müde & frohen Mutes erreichen wir das kleine, feine & herzliche Lager für die Nacht. Noch ein Yoga-Stretch zum Abschluss gefällig?

Ein weiterer Yoga Tag unter freiem Himmel. **Tag 4** - heute tauchen wir ein, in die Welt der Wasserläufe (Suonen). Dieser spektakuläre Weg ist komplett abgesichert und kann problemlos begangen werden, dennoch sind Schwindelfreiheit & Trittsicherheit wichtige Voraussetzungen. Komme mit und staune selbst über diese gigantischen Aus- & Einblicke.... Diese Nacht bietet Komfort - ein Walliser 3-Sterne-Hotel mit Gastfreundschaft, Panoramablick & Yotalounge. Willkommen im kleinen Paradies. Weiter geht es mal rüber, mal bergauf – immer begleitet durch die Geschichte des Wassers. Der **5.Tag** bringt uns auf die Höhe der Baumgrenze. Eine Berghütte exklusiv für uns dient uns als Nachtlager. Wir schmausen Walliser Köstlichkeiten und bestaunen den Sternenhimmel am gefühlten Ende der Welt. Yoga hier, dort oder da - in jedem Fall ganz naturnah.

Der abwechslungsreiche **6.Tag** verwöhnt uns mit weiten Blicken ins Rhônetal. Wir wandern noch etwas bergauf, überqueren grosszügige Alpweiden und tauchen dann ab durch Lärchen-Märchenwälder immer tiefer einem bezaubernden Talkessel entgegen. Jetzt wird es feudal! Himmlisch warme Wasser umhüllen die müden Körper - ein Eldorado für alle Sinne! Wir tauchen ein in das Wellness- & Thermalbad Hotel und geniessen die gehobene Gastfreundschaft. Eine finale Yogazusammenkunft am **7.Tag** lässt die Gegenwart erstrahlen. Das üppige Frühstück spendet Kraft und lässt uns die Grosszügigkeit des Lebens geniessen. Nun verbinden wir alles erlebte zu einer Ganzheit. «Du kommst als Fremder und gehst als Freund» - in diesem Sinne sagen wir uns Auf Wiedersehen, bis bald und Namasté.

Höhen & Tiefenmeter

Die Zeitangaben sind reine Gehzeit. Diese, sowie die Höhenmeter sind circa Angaben.

- So | 1.Tag: Yogawalk in der flachen Ebene – 2 Std.
- Mo | 2.Tag: 580m rauf, 60m runter - 2,5 Std (9 km)
- Di | 3.Tag: 900m rauf, 700m runter - 5 Std. (13 km)
- Mi | 4.Tag: 230m rauf, 400m runter - 3 Std. (9 km)
- Do | 5.Tag: 420m rauf, 80m runter - 4 Std. (10 km)
- Fr | 6.Tag: 230m rauf, 720m runter – 4,5 Std. (14 km)
- Sa | 7.Tag: Abreise

Bergerfahrung von Vorteil. Schwindelfreiheit & Trittsicherheit notwendig.

Yoga Neulinge und Menschen mit Freude an Bewegung, Natur & Reisen sind herzlich willkommen. Diese Tour wird meine Partner Sandor & ich gemeinsam durchführen.

Angebot:

Tägliche Yoga- & Meditationseinheiten (mal drinnen, meist draussen)
5 x Trekkingtage plus 1 x Yogawalk (leichte Wanderung mit Yogasequenzen)
6 x Nächte an unterschiedlichen Orten mit 4 Übernachtungen
in einem geteilten Doppelzimmer plus 2 Nächte im Massenlager (inkl. Kurtaxe)
6 x Frühstück / 6 x Abendessen
2 x Pool- & Saunaabende

Gesamte Kosten für die Tour: CHF 1.489.-

(Bitte bei Buchung um Anzahlung von CHF 500.-)

Extra Kosten:

An- & Abreise
Verpflegung für unterwegs
Alle Getränke ausserhalb des Frühstücks
EZ – Aufpreis (nur teilweise & auf Anfrage möglich)

Stornierungsmöglichkeiten:

ab 6 Wochen bis 2 Wochen vor Reisebeginn 50%
danach 100% der Gesamten Reisekosten
Der Abschluss einer Reiseversicherung ist zu empfehlen.

