

Yoga, Trekking & Relax - (Ab)lauf, lauf lauf lauf....

So 10. – Fr 15. August 2025

Tief blau empfängt uns der Thunersee am 1. Tag. Eine Anreise per Schiff ist optimal. Wir starten unsere Trekkingtour mit einem Yoga-Walk in der Umgebung. Das Hotel befindet sich direkt am Ufer. Ein idealer Ort für das erste kennenlernen und ins kühle Nass zu hüpfen. Ein schönes Fleckchen Erde. Am 2. Tag geht es bergab und bergauf. Wir erhalten panoramareiche Ausblicke in die Berner Bergwelt und tiefe Einblicke in das eigene Sein. Das Gästehaus bietet uns Raum & Zeit für eine vertiefte Yogapraxis. Kulinarische Köstlichkeiten und ein Saunaabend lässt die Seele weit werden. Um ihr Flügel zu verleihen, können Massagen dazu gebucht werden. 😊
Das Wasser begleitet uns den 3. Tag - mal gluckert es sanft, mal sprudelt es keck oder fällt tosend hinab. Unsere heutige Yogapraxis & Pranayama widmen wir dieser Naturschönheit. Der heutige Tag ist eher ein Tag zum Innehalten, lauschen und sich der Qualität des Moments zu überlassen. Ein Berghotel in inspirierender Atmosphäre schenkt uns eine erfrischende Aussicht und lädt uns ein, in Nostalgie zu schwelgen. Tag 4 lässt uns auf den Spuren der Wildnis wandern. Unser Blick folgt hoch hinaus, dem Himmel entgegen. Wir passieren das UNESCO-Weltkulturerbe, erhalten spektakuläre Weitblicke in die Schönheit der Welt. Ein (hoffentlich) atemberaubender Sonnenuntergang & das Gefühl von frei SEIN machen diese Etappe zu einem unvergesslichen Erlebnis. In der Obhut einer alpinen Berghütte hüllt uns die Nacht in ihre Träume. Wir nehmen Abschied von der Gletscherwelt, überqueren den Peak und folgen dem Pfad hinab. Vielfältige Eindrücke mit ihren unterschiedlichen Vegetationen begleiten uns in den 5. Tag. Unsere Augen erblicken eine andere Welt. Unsere ermatteten Körper werden freundlich empfangen. Ein altwürdiges Hotel lässt uns regenerieren und dient als perfekter Ort für Yoga & Meditation - eine Oase der Erholung! Schwimmbad, und Sauna lassen Körper, Geist & Seele fürstlich entspannen. Den Morgen am 6.Tag starten wir mit unserer letzten Yogaeinheit. Köstlichst gestärkt besteht die Möglichkeit noch gemeinsam talwärts zu schlendern, um behutsam in den Alltag zu gleiten. Nun finden die Erinnerungen ihren Platz im Herzen. Wir verabschieden uns und sagen "Auf Wiedersehen".

Höhen & Tiefenmeter

So | 1.Tag: 200 m rauf, 200 m runter – 3 Std. (Tagestour)
Mo | 2.Tag: 530 m rauf, 480 m runter - 3,5 Std
Di | 3.Tag: 460 m rauf - 3 Std.
Mi | 4.Tag: 1400 m rauf - 5 Std.
Do | 5.Tag: 1660 m runter - 4 Std. (Abkürzung mit Seilbahn um 400 m möglich)
Fr | 6.Tag: Abreise
(Höhenmeter & Zeit sind circa Angaben)

Angebot:

tägliche Yogaeinheiten, sowie Pranayama & Meditation (mal drinnen, mal draussen)
4 x Trekkingtage plus 1 Yogawalk (Spaziergang mit Yogasequenzen)
4 x Unterkunft in einem geteilten Doppelzimmer plus 1 x im Massnlager (inkl. Kurtaxe)
Transfer vom Hauptgepäck: Abgabe am Startort, um es am Zielort zu erhalten
5 x Frühstück / 4 x Abendessen / 1 x Mittagessen (3.Tag)
2 Saunaabende

Kosten:

Seminargebühr CHF 490.-
Plus Unterkunft im DZ & Verpflegung CHF 843.-
(EZ beschränkt & nur auf Anfrage möglich)

***** Anmeldung bitte bis 30.06.*****

Extra Kosten:

An- & Abreise, Nutzung der Seilbahn
1 x Abendessen à la carte (erster Abend)
Verpflegung für unterwegs (ausser 3.Tag)
Alle Getränke ausserhalb des Frühstücks
Massage (auf Wunsch am 2.Tag)
EZ – Aufpreis (EZ nur teilweise möglich)

Stornierungsmöglichkeiten:

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

