

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

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. Das charmante 3\* Boutique-Hotel lässt uns regenerieren und dient als perfekter Ort für Yoga & Meditation - eine Oase der Erholung! Schwimmbad, Sauna und Massage lassen Körper, Geist & Seele fürstlich entspannen. Die ausgezeichnete Küche trägt ihr Übriges dazu bei. Wir bleiben zwei Nächte. Der **letzte Tag** bietet Raum für eine Tageswanderung – Höhe & Länge ergibt sich aus der Lust & Laune. Ansonsten ist es ein Tag für Müsiggang und um das Verweilen zu geniessen. Nichts muss, alles darf. 😊 Um am Abreisetag behutsam in den Alltag zu gleiten, besteht die Möglichkeit noch gemeinsam talwärts zu schlendern. 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: Tagestour nach Lust & Laune - 2 -4 Std.  
Sa | 7.Tag: Abreise & gemeinsames weiterlaufen  
(Höhenmeter & Zeit sind circa Angaben)

\*\*\*

### Angebot:

tägliche Yogaeinheiten, sowie Pranayama & Meditation (mal drinnen, mal draussen)  
4 x Trekkingtage plus 2 x Standort Wanderungen (erster & letzter Tag)  
6 x Nächte an unterschiedlichen Orten  
Unterkunft in geteilten Doppelzimmern (inkl. Kurtaxe)  
Transfer vom Hauptgepäck: Abgabe am Startort, um es am Zielort zu erhalten  
6 x Frühstück  
5 x Abendessen  
1 x Mittagessen (3.Tag)  
2-3 Saunaabende

\*\*\*

**Gesamte Kosten für die Tour: CHF 1.489.-**

**Extra Kosten:**

An- & Abreise, Nutzung der Seilbahn  
1 x Abendessen à la carte (erster & letzter Abend)  
Verpflegung für unterwegs (ausser 3.Tag)  
EZ – Aufpreis (EZ nur teilweise möglich)  
Massage (auf Wunsch am 2.Tag, 5.+6.Tag)  
Getränke

\*\*\*

**Stornierungsmöglichkeiten:**

bis 5 Wochen vor Reisebeginn 20%  
bis 4 Wochen vor Reisebeginn 50%  
danach 100% der Gesamten Reisekosten  
Der Abschluss einer Reiseversicherung ist zu empfehlen.

