

Yoga & Trekking - Auf den Spuren des Wassers!

Sa 05. – Do 10.Juli 2025

Am **1.Tag** treffen wir uns gegen Mittag im südlichsten Ort im Berner Oberland. Nach einem Willkommens Trunk, beginnt unserer Tour mit einer Yogaeinheit zum ankommen & durchatmen. Im Anschluss 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 Bäuchen 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- & Marmelieweiden 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 & Yogalounge. 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 und 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 **6.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.

Sa | 1.Tag: Anreise

So | 2.Tag: 580m rauf, 60m runter - 2,5 Std (9 km)

Mo | 3.Tag: 900m rauf, 700m runter - 5 Std. (13 km)

Di | 4.Tag: 230m rauf, 400m runter - 3 Std. (9 km)

Mi | 5.Tag: 260m rauf, 720m runter – 4,5 Std. (14 km)

Do | 6.Tag: Abreise

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)
4 x Trekkingtage plus 1 x Yogawalk (leichte Wanderung mit Yogasequenzen)
5 x Nächte an unterschiedlichen Orten mit 4 Übernachtungen
in einem geteilten Doppelzimmer plus 1 Nacht im Massenzimmer (inkl. Kurtaxe)

5 x Frühstück / 5 x Abendessen
2 x Pool- & Saunaabende

Kosten:

Seminargebühr CHF 490.-
Plus Unterkunft im ½ DZ & Verpflegung CHF 843.-
(EZ beschränkt & nur auf Anfrage möglich)

***** Anmeldung bitte bis 31.05.*****

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.



Voller Begeisterung entdeckten Anabelle & Sandor diese Tour vom Berner Oberland ins Wallis. Die bisherigen Yoga, Trekking & Relax Touren vom Thunersee, bewandern sie partielle zusammen. Nun richten sie diese neue, vielfältige Tour als Team gemeinsam aus. Seit vielen Jahren sind sie beide als Paar unterwegs. Ihre Freude an dem Schauspiel Natur, seiner Kraft & Schönheit lässt sie immer wieder begeistern & tiefe Momente der Stille erfahren. Die Rückkehr zur Natur erscheint ihnen beide als elementar. Dabei hilft es im aussen unterwegs zu sein, um das innere zu finden.

Ihre Erfragungen als Wanderleiterin & ihre facettenreichen Yogapraxis vereint **Anabelle** harmonisch ineinander. Dabei versteht sie das Yoga als eine Möglichkeit den Alltag zu inspirieren und aus anderen Perspektiven betrachten zu lernen. Anabelle liebt es andere Menschen zu begleiten. Ihre feinfühlig & aufmerksame Art holt jeden Menschen dort ab, wo er sich derzeit befindet. Zugleich lädt sie dazu ein, natürliche Grenzen zu wahren und neue Wege zu erforschen.

Die Liebe seiner Eltern zu den hohen Gipfeln haben **Sandor** seit Kindheitstagen in die Berge gebracht.

Entfacht von dieser Schönheit, erfüllt die Freude zur Natur auch heute noch seinen Alltag. Als Waldgarten-Pionier & Baumschulgärtner verbringt er viel Zeit im Grünen. Seine spirituelle Heimat erlebt Sandor im Buddhismus und der Achtsamkeitslehre – all das fließt in sein Wirken mit ein.

Tauche mit beiden ein, in den Raum Natur - vom gemeinsamen Plausch bis zur gemeinsamen Stille, in jedem Fall voller Liebe, Achtsamkeit und Gewährsein.

