



Aktiv entspannen mit Yoga & Wandern in Obernberg am Brenner

vom 23. bis 29. September 2024
mit Sandra Bicker & Stefan Muigg

Das idyllische Dorf Obernberg liegt auf 1.400 m Seehöhe in einem Seitental des Wipptales, weit weg vom Massentourismus mit einem atemberaubenden Bergpanorama und nahezu unberührten Naturlandschaften. Die beeindruckenden, höchstgelegendsten Gebirgsgewässer der Ostalpen, z.B. der Obernberger See und der Lichtsee sind sehr beliebte Wanderziele. Die beruhigende Naturidylle lädt ein zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Almi's Berghotel bietet uns einen idealen Ausgangspunkt, um ohne Anfahrt direkt auf Tour zu gehen, beim Yoga zu entspannen und von der Sauna die Bergwelt zu bestaunen.

Yoga

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehrenden Übungen und Tiefenentspannungen.

Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



Wandertouren

Die Wandertouren erfolgen auf markierten Wanderwegen und Pfaden und dauern zwischen 4 bis 7 Stunden. **Körperliche Fitness für längere (bis zu 3 Stunden), zeitweise steile Auf- und Abstiege sowie Trittsicherheit sind Voraussetzung.** Wir nehmen uns genügend Zeit zum Genießen der traumhaften Bergwelt. Herrliche Almwiesen oder Seeufer laden zum Verweilen und Genießen der Brotzeit ein. Auf dem Rückweg steigt die Vorfreude auf Seppi's Kuchen.





Unterkunft und Verpflegung

Seit ca. 16 Jahren führen Seppi und Burgi das Berghotel mit viel Liebe und Leidenschaft. Die Doppel- und Einzelzimmer haben ein angenehmes Raumklima und sind aus Naturmaterialien gebaut. Die Zimmer sind mit Dusche/Fön und Flat-TV ausgestattet. In der Panorama-Sauna lässt sich gut entspannen und auf Anfrage werden Massagen angeboten. Seppi verwöhnt seine Gäste mit österreichischer sowie internationaler Küche, gerne auch vegetarisch und vegan.

Weitere Infos: www.almis-berghotel.at

Kosten und Leistungen

Für Yoga (1,5 bis 3 Std. täglich) und Wandertouren (4 bis 7 Std. an 3 Tagen) 320,-€ pro Person (Frühbucher bis zum 23.03.24), danach 370,-€ pro Person.

Für Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer (6 Übernachtungen), inkl. Halbpension und Wanderjause zum Mitnehmen und Saunanutzung ab 474,-€ / 624,-€ pro Person (inkl. Kurtaxe).

Max. 12 Teilnehmer.

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Montag, den 23. September ab 15.00 Uhr zur Verfügung. Wir starten um 17.00 Uhr mit einer Willkommens-Yogastunde.

Check-Out und Abreise ist Sonntag, 29. September gegen 11.00 Uhr (nach der Yogastunde und Frühstück). Weitere Informationen zur Anreise: www.almis-berghotel.at/lage-anreise

Wir freuen uns, Euch (wieder) in Obernberg am Brenner begrüßen zu dürfen:



Stefan Muigg

- Tiroler Bergwander – und Naturführer
- FNL Kräuter Experte
- Qi Gong und Meditation in der Natur
- Zen, Yoga und Thai-Massage
- lebt und arbeitet in Obernberg als Bergwanderführer das ganze Jahr

Kontaktdaten

Mobil: +43 660 346 90 84

E-Mail: stefan@muigg.com

Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
 - Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
 - praktiziert Yoga seit 2002

Kontaktdaten

Mobil: +49 151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com



Online Buchung unter www.yoga-natura/yogareisen/buchung