

Yoga-Wanderungen 2023

Samstag / Sonntag 24. / 25. Juni 2023
Samstag / Sonntag 26. / 27. August 2023

Region Bielersee / Magglingen / Twannbachschlucht



Kraft und Ruhe tanken beim Yoga-Wandern: Eine geführte Wanderung in schönster Landschaft mit ausgesuchten Yoga- und Atemübungen in der Natur.

Motto: Hände lassen dich fühlen, Füsse tragen dich durchs Leben.

Programm

Wandern und Yoga

- Einfache Wanderungen (2-3 Stunden reine Wanderzeit pro Tag)
- Geeignete Yoga-Themen und –Übungen werden in die Wanderungen integriert
- Yogalektionen am Samstagabend und Sonntagmorgen
- Übernachtung im Swiss Olympic House in Magglingen (Einzelzimmer)
- Die Yoga-Wanderungen werden bei jedem Wetter durchgeführt (ausser bei Gewitter)
- Das Detailprogramm folgt nach der Anmeldung

Teilnehmende

Die Yoga-Wanderung richtet sich an alle an Yoga und am Wandern interessierten Personen (mit oder ohne Yoga-Erfahrung), welche die positiven Wirkungen vom Yoga auf Körper, Geist und Seele mit aktiver Bewegung durch Wandern erfahren wollen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen (inkl. Leitung) beschränkt.

Kosten

CHF 335 pro Person (inkl. Übernachtung, Kurtaxen, Nachtessen, Frühstück, Lunchpaket für Sonntag, Billetts, Yogalektionen am Samstagabend/Sonntagmorgen und unterwegs, Freibad/Sauna, sowie Wanderleitung). Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Organisation / Leitung

- Martina Scheidegger, Power Yoga Instruktorin
- Hanspeter Feuz, Wanderleiter ESA/SWW

Auskunft / Anmeldung

- Auskunft erteilt: Hanspeter Feuz, Aareweg 11 C, 3628 Uttigen, +41 79 293 95 13
- Anmeldung mittels E-Mail an feuz.hanspeter@bluewin.ch