Yoga-Wanderung

Samstag/Sonntag 14./15. September 2024

Region Kiental/Griesalp

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

Motto: Auf dem Weg der Achtsamkeit...mit allen Sinnen

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 in den Griesalp Hotels (Einzel- oder Doppelzimmer) auf der Griesalp
- 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 350 pro Person im Einzelzimmer, oder CHF 310 im Doppelzimmer, inkl. Übernachtung, Kurtaxen, Nachtessen, Frühstück, Lunchpaket für Sonntag, Billets für unterwegs (Postautos und Sessellift), Yogalektionen am Samstagabend/Sonntagmorgen und unterwegs, Alpen SPA mit Dampfbad und 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