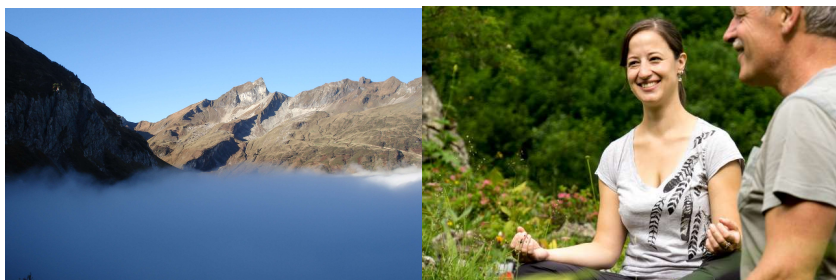


Bergwandern & Yoga

im Herzen des Naturschutzgebietes Allgäuer Hochalpen



Bergschule BERGVISION®
Berge & Yoga
www.bergvision.de

Auszeit mit Ruckack & Yogamatte	
<p>Mit Berge & Yoga einen Tag lang das Alltagsgetriebe hinter sich lassen und in die intakte Natur des Naturschutzgebietes der Allgäuer Hochalpen eintauchen. In dieser kurzen Auszeit alles hinter sich zu lassen, was uns Menschen im Alltag oft am glücklichsein hindert. Sich selbst und die umgebenden Elemente von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum intensiv wahrnehmen. Eine Einladung zum Krafttanken, um gestärkt und mit mehr Lebensfreude wieder in den Alltag zurückzukehren.</p>	
Zielgruppe	Menschen die sich einen Tag lang eine Auszeit zum Krafttanken gönnen und/oder Yoga & Naturerlebnis ausprobieren möchten.
Zeitraumen	1 Tag
Inhalte	Die Bergwanderung wird durch die in der Gebirgswelt so ausgeprägten fünf Elemente, wie: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum begleitet. Neben den Körperhaltungen (asanas) während des Aufstiegs und in Hütten- bzw. Seenähe des Prinz Luitpoldhaus, fließen die philosophischen Inhalte des Yoga mit in den Tag ein.
Leistungen durch BERGVISION	1 Tag Yoga & Bergwandern (6 – 8 Std.)
Rahmenbedingungen	
Ausführungsort	87541 Bad Hindelang – Ortsteil Hinterstein
Kosten	60 € je Teilnehmer zzgl. Verpflegung + Buskosten
Gruppengröße	Mindestens 5 - maximal 8 Teilnehmer
Ausrüstung	Persönliche Bergwanderausrüstung
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 6-stündige Bergwanderung
Informationen und Anmeldung	BERGVISION® – Ludwig Stockinger – Yogalehrer BDY/EYU – staatl. gepr. Bergführer 87541 Bad Hindelang – Talstr. 36 – Tel. 0176 5610 2174 – email info@bergvision.de
 Yogalehrer BDY/EYU 	