

# Bergwandern & Yoga

## im Herzen des Naturschutzgebietes Allgäuer Hochalpen



### Berge & Yoga 2023 mit Wanderschuh & Yogamatte

Eine Einladung zu *Yoga & Natur-Pur*

- Zeit für sich
- Durchatmen
- der Natur ganz nah
- Krafttanken
- einen ganzen Tag lang den Alltag hinter sich zu lassen
- intensives Wahrnehmen der umgebenden Elemente von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum

Erleben Sie mit der BERGVISION® einen sehr entspannten, aber auch anregenden Tag im *Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen*. Wanderschuhe, Yogamatte und philosophische Inhalte des Yoga sind Ihre Begleiter.

<b>Zielgruppe</b>	Menschen, die 1 Tag Yoga & Bergwandern im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen erleben möchten
<b>Zeitraumen</b>	10:00 Uhr – 17:00 Uhr
<b>Inhalte</b>	Nach der Busfahrt zum Giebelhaus, im Herzen des Naturschutzgebietes, steigen wir zur Schwarzenberghütte auf. Während des Aufstieges fließen, neben Körperhaltungen (asanas) und Atemübungen (pranayama), zudem philosophische Inhalte des Yoga sowie des Ayurveda mit ein. In Hüttennähe der Schwarzenberghütte ist ausreichend Zeit für eine Outdoor-Yogapraxis inkl. Körperscan, um die umgebende Bergwelt intensivst wahrnehmen zu können. Einer gemütlichen Einkehr in der Hütte folgt der Abstieg zum Giebelhaus sowie der Rückfahrt zum Ausgangspunkt.
<b>Leistungen durch BERGVISION®</b>	1 Tag Yoga & Bergwandern durch AYAS®-Yogalehrer und Bergführer Ludwig Stockinger

#### Organisation und Kosten

Treffpunkt und Uhrzeit	87541 Bad Hinterstein – Parkplatz „Auf der Höh“ / 10:00 Uhr
Kosten	65 € je Teilnehmer zzgl. Verpflegung + Buskosten
Gruppengröße	Mindestens 3 - maximal 8 Teilnehmer
Ausrüstung	Persönliche Bergwanderausrüstung   Yogamatten stehen zur Verfügung
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 3-stündige Bergwanderung
Anmeldung	per Online-Anmeldeformular - spätestens 7 Tage vor Veranstaltung
Informationen	BERGVISION® – Ludwig Stockinger   AYAS® Yogalehrer   staatl. gepr. Bergführer 87541 Bad Hindelang   Talstr. 36   Tel. 0176 5610 2174   home: <a href="http://www.bergvision.de">bergvision.de</a> Instagram: #bergvision

