

Yoga & Wandern 2026
auf dem Rodenecker-Lüsner Almengebiet in Südtirol
mit Verwöhn Paket im Berghotel Starkenfelder Hütte
Do.02.07.26 – So. 05.07.26

Im Naturschutzgebiet auf 1.936m liegt das moderne Berghotel, die Starkenfelder Hütte, umgeben von saftigen Bergwiesen und einem herrlichen Bergpanorama.

Durch die Einzellage der Starkenfelder Hütte ist es besonders ruhig und die Luft ist frisch und klar. Gestresste Menschen kommen hier zur Ruhe und dürfen mit Hilfe von Yoga entspannen. Yoga & Wandern wird hier zum Genuss für Körper, Geist und Seele.

Programm deiner Auszeit:

- Zwei Yogaeinheiten täglich – auf der Yogawiese, oder im Panoramaraum
- Wanderung auf dem Kunstpfad, dem „Schöpfungsweg“
- Wanderung auf das „Astjoch“ mit Yoga auf dem Gipfelplateau mit anschließender Einkehr in der Kreuzwiesen Alm
- zum Ausklang des Tages besteht das Angebot eines Abendspaziergangs mit Meditation unterm Sternenzelt; Bei ungünstigen Wetterverhältnissen ist eine flexible Programmgestaltung z.b. Waldbaden statt Gipfel – oder Yoga im Seminarraum erforderlich. Daher können zusätzlich die Raumkosten entstehen.

Es bleibt genügend freie Zeit außerhalb des Programms ganz ungezwungen die atemberaubende Natur zu erleben und zu genießen.

Die Yogaeinheiten sind sanft, wohltuend und kraftvoll, Yogakenntnisse sind keine Voraussetzung. Die Wanderungen sind für gesunde Menschen ohne Probleme gut machbar.

Charakter der Yoga & Wandertage

Die Wanderungen unterscheiden sich von dem schnellen Erklimmen eines Gipfels, da die Wertschöpfung der Erde in Geschichten, Texten und ausreichend Zeit zu einem besonderen Erlebnis werden dürfen. Das Zauberwort „**Zeit haben**“ ist hier der Fokus...komm Schritt für Schritt bei dir an.

Breite Wege und leichte Pfade lassen bei den Wanderungen genügend Raum die Weite des Bergpanoramas zu genießen.

Für die Tour zum Astjoch (2194 m), benötigst du leichte Wanderschuhe und einen kleinen Tagesrucksack, wo deine Yogamatte Platz hat. Der Anstieg zum Astjoch wird mit einer grandiosen Rundumsicht auf die umliegenden Berge belohnt.

Mein Mann Peter führt die Wanderungen und ich als zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU leite die Yogastunden.

Ein wichtiger Hinweis: Für Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, kann kein Abzug geltend gemacht werden.

Wir freuen uns auf euch!

Antonia und Peter Markgraf – bei Fragen: 09453 9501 oder info@a-markgraf.de