

Yoga & Wandern auf der Roner Alm

23.07.24 -27.07.24

„Die Kunst, auf den Körper zu hören besteht darin, einen stillen Raum zu schaffen, in dem wir unsere innere Stimme hören können.“ (Navanta Harris)

Einen Ort der Ruhe und Entspannung findet man auf der Roner Alm in Südtirol. Gestressten Menschen bietet sich hier die Möglichkeit, Einkehr bei sich selbst zu halten, um in sich einen stillen Raum zu schaffen, sich selbst zu spüren und wahrzunehmen. Durch die Einzellage der Roner Alm in 1832 Höhe ist es besonders ruhig und still, die Luft ist frisch und klar. Yoga im Freien wird so zu einem puren Genuss für Körper, Geist und Seele. Wir bieten dir die Gelegenheit, deine Seele baumeln zu lassen, die atemberaubende Bergkulisse der Dolomiten und der Zillertaler Alpen zu genießen, aufzutanken und dich für den Alltag zu stärken -

ganz nach dem Motto:

*„Mich weit machen für die Augenblicke dieses Tages.
Mich recken um den Sternen nahe zu sein
Mich dehnen, um meinen Körper bewusst zu spüren
Mich mit Atem füllen, dass mehr Lebensenergie hineinpasst“
Carola Vahldiek*

Programm:

4 x Roner Alm Verwöhn-Pension
2 x Yoga-Einheiten täglich: -im Alm-Garten, im urigen Stadel, auf ruhigen Plätzchen des „Schöpfungsweges“ auf dem „Astjoch Gipfelplateau“
2 x Wanderung inkl. Waldbaden & Yoga
1x Tageswanderung & Yoga auf dem „Astjoch Gipfelplateau“ inkl. Picknick
4 x Meditation am Abend

Natürlich gibt es genügend Zeit, mal nichts zu tun, ganz ungezwungen und frei die großartige und atemberaubende Natur zu erleben und zu genießen.

Anspruch: Wanderungen: leicht - anspruchsvoll
Yoga: sanft - kraftvoll, Yogakenntnisse wünschenswert

Charakter der Yoga & Wandertage

Die Roner Alm ist von einer Klarheit und Schönheit geprägt, das Yoga intensiv geübt und erlebt werden kann. In Kombination mit den Wanderschuhen und der Yogamatte, kannst du auf eine besondere Weise in die Natur eintauchen. Breite Wege und leichte Pfade lassen bei den Wanderungen genügend Raum die Weite des Bergpanoramas zu genießen. Eine kleine Herausforderung ist die Tour zum Astjoch (2194 m), dazu sind leichte Wanderschuhe und ein Tagesrucksack zu empfehlen. Die benötigte Ausdauer der Wegstrecke (11 km 450 Höhenmeter) wird mit einer grandiosen Rundumsicht auf die umliegenden Berge belohnt. Das geräumige Gipfelplateau lädt ein, Yoga an diesem wunderschönen Ort intensiv zu erfahren.

Yogakenntnisse wünschenswert, jeder Teilnehmer übt eigenverantwortlich in seiner Kraft, für gesundheitliche Schäden wird keine Haftung übernommen.
Benötigt werden: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung – Outdoor / Wetterfest geeignet, große Trinkflasche, Schreibblock und Stift;

Die zertifizierte Yogalehrerin Antonia Markgraf BDY/EYU leitet die Yogastunden und ihr Mann Peter führt die Wanderungen. Mehr Infos: www.a-markgraf.de
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl 12 Personen;
Für Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, kann kein Abzug geltend gemacht werden.

Mit gutem Essen, viel Natur, wird Yoga & Wandern auf der Roner Alm zu einem wertvollen Gesamtpaket für Genießer Naturliebhaber und Menschen mit Lebensfreude.

Wir freuen uns auf euch!