

Yoga & Wandern 2025
auf der Rodenecker-Lüsner Alm in Südtirol
mit Verwöhn Paket im Naturhotel Runa
So.29.06. – Do. 03.07.25

*„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 Rodenecker-Lüsner Alm in Südtirol. Im Naturschutzgebiet eingebettet liegt das kleine – aber feine Naturhotel Runa, umgeben von saftigen Bergwiesen. Gestressten Menschen finden hier die Möglichkeit, Einkehr bei sich selbst zu halten, um in sich einen stillen Raum zu schaffen, sich selbst spüren und wahr zu nehmen. 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 um 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 deiner Auszeit:

- Zwei Yogaeinheiten täglich - im Alm-Garten, auf ruhigen Plätzen des „Schöpfungsweges“ auf dem „Astjoch Gipfelplateau“ bei schlechtem Wetter auf einer kuscheligen Wollmatte im Naturhotel Runa
- Abwechslungsreiche Wanderungen inkl. Waldbaden & Yoga
- Tageswanderung & Yoga auf dem „Astjoch Gipfelplateau“ inkl. Picknick
- Jeden Abend Meditation zum Ausklang des Tages

Natürlich bleibt genügend freie Zeit, mal nichts zu tun, ganz ungezwungen und frei die großartige und atemberaubende Natur zu erleben und zu genießen. Die Yogaeinheiten sind sanft, wohltuend und kraftvoll, Yogakenntnisse sind wünschenswert – aber keine Voraussetzung.

Die Wanderungen sind für gesunde Menschen ohne Probleme gut machbar.

Charakter der Yoga & Wandertage

Die Rodenecker-Lüsner Alm in Südtirol mit dem Kleinod dem Naturhotel Runa, ist von einer Klarheit und Schönheit geprägt, das Yoga bewusst erlebt werden kann. In Kombination mit den Wanderschuhen und der Yogamatte, kannst du auf eine besondere Weise in die Natur eintauchen. Die Wanderungen hier in dieser kleinen eine Auszeit, 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.

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.

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 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl 8 Personen;
Für Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, kann kein Abzug geltend gemacht werden.

Mit wunderbarem Essen und sehr viel Herzlichkeit von dem Naturhotel Runa Team wird diese „Yoga & Wandern Auszeit“ zu einem wertvollen Gesamtpaket für: Genießer, Naturliebhaber und Menschen mit Lebensfreude.

Wir freuen uns auf euch!

Antonia und Peter und das Runa Naturhotelteam