



EUROPA: ITALIEN

WANDERN UND YOGA IN SÜDTIROL, ITALIEN

- > Wunderschöne Wanderungen im Tal und auf die Berge, auch in den Dolomiten im Naturpark Fanes-Sennes-Prags, UNESCO-Weltnaturerbe
- > Yoga, Entspannung im Natur-SPA mit Naturbadeteich und in den
- > Saunen und auf der schönen Terrasse mit Liegestühlen
- > Übernachtung im 4-Sterne-Hotel mit vorzüglicher Südtiroler Küche

Ein weiter Blick über die nahen und fernen Berge, über Wiesen und Wälder bietet sich uns von unserem Hotel, das auf 980 m Höhe in der Nähe von St. Lorenzen im Pustertal liegt. Der kleine Weiler Maria Saalen ist ein Ort mit besonderer Atmosphäre – mit nur ein paar wenigen Häusern, dem Wallfahrtskirchlein und viel Natur. Ruhig und idyllisch gelegen, angenehm belebt und nicht weit entfernt von den nächsten Dörfern und Orten. Ein guter Ausgangspunkt für unsere Wanderungen und ein wunderschöner Platz zum Entspannen.

Wir wandern in die umliegenden Dörfer und Berge und fahren an zwei Tagen in den Dolomiten Naturpark Fanes-Sennes-Prags im ladinisch sprachigen Gadertal. Die Felsformationen der Dolomitenberge sind faszinierend anzuschauen und es bietet sich uns ein beeindruckender Blick auf die Gipfel. Ein Tag ist zur freien Verfügung, wo wir ins nahe gelegene Bruneck mit seiner schönen Altstadt fahren können oder einfach den Tag am Badeteich genießen.

An vier Tagen machen wir Yoga am Morgen und nachmittags nach unseren Wanderungen haben wir noch Zeit, das Natur-SPA mit den Saunen, dem Dampfbad und dem schönen kleinen Naturbadeteich mit Liegewiese zu genießen. Abends werden wir mit einem mehrgängigen Menü verwöhnt. Die Familie Tauber, die das Hotel und den Gasthof schon seit vier Generationen führen, legen besonderen Wert auf ihre Küche. An warmen Abenden können wir draußen auf der Terrasse mit weitem Blick über das Tal und die umliegenden Berge sitzen und einfach genießen – zum Beispiel mit einem Glas der vorzüglichen Südtiroler Weine.



REISEDETAILS

8 Tage:

1. Tag: Anreise

Individuelle Anreise bis 18 Uhr nach St. Lorenzen, wo wir Sie vom Bahnhof abholen. Herzlich willkommen!

2. Tag: Wanderung nach St. Lorenzen und Yoga

Wir starten mit Yoga in den Tag, frühstücken gemütlich und wandern dann hinunter ins Tal in den kleinen Ort St. Lorenzen. Es geht durch einen Wald und entlang von Wiesen und Feldern mit Ausblick auf das weite Tal. In St. Lorenzen haben wir die Möglichkeit einzukehren (fakultativ) und am Nachmittag ist Zeit, das SPA und den Badeteich zu genießen. Gehzeit ca. 3 - 3,5 Stunden, 150 - 200 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

3. Tag: Wanderung ins Gadertal und Yoga

Nach dem Yoga frühstücken wir gemütlich und wandern ein Stück durch den Wald ins Gadertal Richtung Enneberg. Wir überqueren die Grenze vom Pustertal zum Gadertal, wo der ladinischsprachige Teil beginnt. Wir wandern auf einem Höhenweg und haben einen wunderschönen Ausblick auf die umliegenden Berge und auch die ersten Dolomitengipfel sind zu sehen. Wir kommen an alten Höfen und Weilern vorbei und machen unterwegs eine Brotzeit (fakultativ). Und wir besuchen eine kleine Käserei, die von einer Frau geführt wird. Sie erzählt uns etwas zu Ihrem Hof, ihren Tieren und wir verkosten ihren vorzüglichen Käse. Auf der alten Gadertaler Straße mit schönen Ausblicken auf das Tal wandern wir zurück zum Hotel. Gehzeit ca. 4,5 - 5 Stunden, 500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

4. Tag: Wanderung am Fuße des Kreuzkofels in den Dolomiten

Wir fahren mit dem Bus ins Gadertal und wandern hinauf zu den Armentarawiesen, die im Naturpark liegen und von wo aus wir einen fantastischen Ausblick auf die umliegenden Gipfel der Dolomiten haben. Heute begleitet uns ein Naturparkführer, der uns viel Spannendes erzählt – zur Natur, zu den Dolomiten und zum Ladinischen. Wir unterwegs auf einer Hütte ein (fakultativ), wandern danach hinunter ins Tal und fahren am späten Nachmittag mit dem Bus zurück. Gehzeit ca. 4 Stunden, ca. 300 Höhenmeter im Aufstieg und ca. 700 Höhenmeter im Abstieg.

5. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung und Yoga

Es bietet sich die Fahrt nach Bruneck an, mit seinen hübschen Altstadtgassen, kleinen Läden und Cafés. Es gibt ein Messner-Museum zu besichtigen, das sich im Schloss Bruneck beim Stadtwald befindet. Sie können auch mit einem E-Bike eine Tour machen. Oder möchten Sie lieber unser Hotel und die Ruhe und schöne Aussicht am Badeteich genießen und sich im SPA entspannen? Morgens oder abends machen wir Yoga.

6. Tag: Wanderung im Fanes-Naturpark in den Dolomiten

Heute fahren wir mit dem Bus durchs Gadertal nach Pederü, das auf gut 1.500 m Höhe liegt und wandern im Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Heute begleitet uns wieder unser Naturparkführer. Eine fantastische Landschaft mit grandiosen Felsformationen mitten in den Dolomiten erwartet uns auf unserer Wanderung zu einer wunderschön gelegenen Alm, die auf ca. 2.000 m Höhe liegt. Wir genießen bei der Hütteneinkehr (fakultativ) oder bei einer Brotzeit die Rundumsicht auf die Berge und wandern zurück. Gehzeit ca. 5 Stunden, 650 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

7. Tag: Wanderung auf einen Gipfel mit Panoramaaussicht

Wir werden auf die andere Talseite gefahren und starten unsere Wanderung auf gut 1.500 m Höhe. Wir wandern durch Wald und Wiesen auf eine Hochalmfläche zum Astjoch-Gipfel auf knapp 2.200 m Höhe. Dort haben wir einen 360 Grad-Sicht auf die umliegende Bergwelt – ein unglaublich schöner Ausblick, den wir bei einer Rast mit Brotzeit genießen. Beim Abstieg haben wir die Möglichkeit auf einer Hütte zu Kaffee und Kuchen einzukehren (fakultativ). Über blühende Wiesen und auf kleinen Pfaden wandern wir durch den Wald wieder hinab und werden zurück gefahren. Gehzeit ca. 4,5 Stunden, 660 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

8. Tag: Abreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Wir fahren Sie zum Bahnhof St. Lorenzen. Von dort individuelle Heimreise.

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- > Halbpension, Abendessen mit mehreren Gängen & 1 Käseverkostung
- > 5 geführte Wanderungen, davon zwei mit einem Naturparkführer
- > 4 Yogaeinheiten à 1 Stunde
- > 1 SPA-Gutschein über 30 Euro pro Zimmer
- > Fahrten mit dem öffentlichen Bus und Kurztransfers mit einem Minibus
- > Sammeltransfer vom/zum Bahnhof St. Lorenzen
- > Qualifizierte Sento-Wanderreiseleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Einzelzimmer-Zuschlag (Doppelzimmer zur Einzelnutzung) 245 Euro
- > Nicht genannte Verpflegungsleistungen
- > Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Wir unternehmen leichte und mittelschwere Wanderungen, auf breiten Wegen und kleinen Pfaden, die eine Kondition für 3,5 - 5 Stunden reine Gehzeit und 300 bis 700 Höhenmeter im Auf- und Abstieg voraussetzen sowie Trittsicherheit. Die Wandertage in den Dolomiten am 4. und 6. Tag sind durch die Busfahrten etwas länger. Die Wanderungen sind abwechslungsreich und wir nehmen uns entweder eine Brotzeit mit oder kehren in Hütten zum Essen ein (fakultativ). Der Programmablauf kann sich je nach Wetter und örtlichen Begebenheiten, die nicht vorhersehbar sind, etwas ändern.
- > Wir übernachten im Hotel Saalerwirt in Maria Saalen in der Nähe von St. Lorenzen. Das-Sterne Hotel liegt in einem kleinen, idyllischen Weiler mit nur wenigen Häusern und einer kleinen Wallfahrtskirche. Es ist umgeben von Wiesen und Wäldern und wir haben Ausblick auf die umliegenden Berge mit den Bergbauernhöfen. Das Haus wird in vierter Generation von der Familie Tauber liebevoll und persönlich geführt und der Gasthof, der einer der ältesten Südtirols ist, ist weit bekannt für seine vorzügliche Küche und schöne Lage. Die Classic-Zimmer sind gemütlich und individuell mit viel Holz eingerichtet. Sie verfügen über ein Bad mit Dusche/WC, einen Fernseher und Telefon, einen Safe und Fön sowie eine Wellness Tasche mit Bademantel, Pantoffeln und Saunatüchern. Im Freien gibt es schöne Plätze zum Verweilen - auf der Terrasse und vor dem Haus und beim Badeteich mit Liegestühlen.

- > Morgens werden wir mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet verwöhnt und abends mit einem 4-Gänge-Menü mit Südtiroler und mediterranen Gerichten. Die Küche ist sehr abwechslungsreich mit regionalen Produkten, die zum Teil auch vom eigenen Bauernhof der Familie kommen und biologisch sind. Es gibt die feinen Südtiroler Weine, die wir zum Essen probieren können (fakultativ). Wir essen in den hellen Räumen des Restaurants, in den gemütlichen Zirbenstuben oder bei schönem Wetter draußen auf der Holzterrasse. Mehr Informationen: www.saalerwirt.com
- > Es gibt einen Naturbadeteich mit Liegestühlen auf einer Terrasse und auf der Wiese, eine Finnische Sauna und eine Kräuter/Biosauna, ein Dampfbad, ein Kneippbecken und einen schönen Ruheraum mit Blick auf den Badeteich. Im SPA können Massagen und Anwendungen dazu gebucht werden (fakultativ). Dafür erhalten Sie vor Ort eine Gutschein pro Zimmer über 30 Euro vom Hotel.
- > An vier Tagen haben wir Yoga mit Magdalena. Die Stunden sind meist morgens vor dem Frühstück, können aber auch einmal am Abend vor dem Abendessen sein. Der Yogaraum ist hell und schön, mit viel Holz und einer angenehmen Atmosphäre. Je nach Wetter machen wir auch draußen Yoga - auf der Holzterrasse mit Blick auf den Wald. Die Übungen aus dem Hatha-Yoga sind entspannend und belebend zugleich und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Entspannt und gedehnt starten wir damit in unsere Tage, frühstücken danach und gehen wandern.
- > Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn über Fortezza-Franzensfeste und dann weiter mit der Regionalbahn bis San Lorenzo/St. Lorenzen. Dort holen wir Sie ab und fahren Sie zum Hotel, das ca. 5 km entfernt liegt.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.