



EUROPA: ÖSTERREICH

WANDERN UND YOGA ÖSTERREICH TIROL

- > Wanderungen durch Wald, Wiesen und über Almhütten hinauf zu wunderschönen Ausblicken auf die Bergwelt
- > 4 Yoga-Einheiten am Morgen vor unseren Wanderungen
- > Besonders schönes Naturhotel mit Garten, Bio-Schwimmteich und Sauna
- > Vorzügliche vegetarische Verpflegung mit mehrgängigem Menü im Hotel und zwei Abendessen in Restaurants mit guter regionaler Küche

Genussvolle Tage mit schönen Wanderungen und Yoga am Morgen erwarten uns im Leutaschtal. Das Hochtal liegt auf 1.100 m Höhe südlich vom Wettersteingebirge mit der Zugspitze, nicht weit von Mittenwald entfernt. Wir sind also kurz hinter der österreichischen Grenze.

Das Tal erstreckt sich über einige Kilometer und ist eingerahmt von markanten Bergen und Almflächen. Unsere Wanderungen führen uns durch Wald, freie Wiesen und über Almhütten ein Stück hinauf zu wunderschönen Ausblicken auf die Bergwelt. Und das entweder mit Einkehr auf einer Hütte, wo wir die gute Tiroler Küche probieren können oder mit einer Brotzeit auf der Wiese. Abends erwartet uns ein vegetarisches Menü mit köstlichen kreativen Gerichten und mehreren Gängen – ein absoluter Genuss.

An vier Tagen beginnen wir unseren Tag mit Yoga. Wir übernachten in einem besonders schönen Naturhotel - einem Wohlfühlhaus. Es wurde in den letzten Jahren renoviert, neu gestaltet und erweitert und erstrahlt in hellen Farben, eingerichtet mit ganz viel warmem Zirben-Holz und Naturmaterialien. Ein Garten mit Liegefläche sowie einem Bio-Schwimmteich mit einem Innenhof laden zum Verweilen und Entspannen ein. Nach unseren Wanderungen haben wir Zeit, einen Kaffee zu trinken, die zwei Saunen mit dem lauschigen Ruheraum zu genießen und ein Buch zu lesen.



REISEDETAILS

1. - 8. Reisetag:

1. Tag: Anreise

Individuelle Anreise nach Leutasch zum Hotel aufatmen bis 18:00 Uhr. Herzlich willkommen!

2. - 7. Tag: Wanderungen & Yoga in Österreich Tirol

Wir unternehmen wunderschöne Wanderungen in der Leutasch und in Mittenwald. An vier Tagen starten wir mit Yoga in den Tag und genießen danach das gute Frühstücksbuffet bevor wir ganz entspannt und voller Energie etwas Schönes unternehmen.

Wir wandern zu Almen und Seen, zum Beispiel im Gaistal oder auf die umliegenden Berge, wir besuchen Mittenwald und machen abends eine mystische Fackelwanderung.

Wir haben einen Tag zu freien Verfügung. Sie können diesen Tag ganz nach Ihren Wünschen verbringen oder wir unternehmen etwas gemeinsam. Vielleicht einen Einkaufsbummel in Innsbruck oder die Leutascher Geisterklamm, die spektakulär ist mit ihren Wegen und Pfaden? Das Hotel hat auch ein paar Mountain Bikes, die kostenlos ausgeliehen werden können. Oder möchten Sie den Tag lieber mit einem guten Buch in unserem gemütlichen Hotel verbringen? Wir geben Ihnen viele Tipps und Infos für diesen Tag.

8. Tag: Heimreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Individuelle Heimreise.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.10.2021	10.10.2021	X	997 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- > 7 Frühstücke, 5 Abendessen vegetarisch mit mehreren Gängen
- > 5 geführte Wanderungen
- > 4 Yogaeinheiten
- > Fahrten mit dem öffentlichen Bus
- > Qualifizierte Sento-Wanderreiseleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Einzelzimmer-Zuschlag 175 Euro (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
- > 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 Wanderungen, meist auf kleinen Pfaden und auch Forstwegen, die eine Kondition für bis zu 4 Stunden reine Gehzeit und ca. 200 bis 500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg voraussetzen. Die Wanderungen sind gemütlich und wir haben meist die Möglichkeit auf Hütten einzukehren oder nehmen uns eine Brotzeit für ein Picknick auf der Wiese mit.
- > Das Naturhotel aufatmen liegt im Ortsteil Gasse in der Leutasch mit schönem Blick auf die umliegenden Berge. Die Zimmer sind mit warmen Farben und heimischem Zirben-Holz hochwertig eingerichtet und verströmen eine Wohlfühlatmosphäre. Das Haus wurde in den letzten Jahren komplett renoviert und neu gestaltet. Es gibt einen Garten mit Liegestühlen, einen kleinen Bio-Schwimmteich, eine Finnische Erdhügelsauna, eine Bio-Panorama-Sauna, eine Zirbenholz-Infrarotkabine, ein Kneippbecken und einen sonnigen Ruheraum, wo wir nach

den Wanderungen so richtig entspannen können. Ein weiterer Ruheraum, der „Lesestadt“ öffnet den Blick auf die Wiesen und Berge. Mehr Informationen finden Sie unter www.hotel-leutasch.com

- > Morgens werden wir mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet verwöhnt und abends erwartet uns ein vegetarisches Menü mit köstlichen kreativen Gerichten und mehreren Gängen. An zwei Abenden gehen wir in einem Restaurant zum Essen. Auch hier wird es vegetarische Verpflegung geben, wer mag kann aber auch Fleisch oder Fisch essen. Diese zwei Essen sind nicht in den Leistungen inklusive.
- > Wir haben 4 Yogaeinheiten am Morgen mit 1 - 1,5 Stunden die von Maria geleitet werden, der Inhaberin unseres Hotels. Sie ist ausgebildete Ayur- Yogalehrerin und Lu Jong Lehrerin. Ayur ist ein sanftes und achtsames Yoga, bei dem mittels Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation ein Zustand von ganzheitlicher Harmonie und innerem Gleichgewicht erreicht wird. Die erste Stunde steht unter dem Motto „Ankommen und Loslassen“ und in der Folge werden die Übungen wiederholt und erweitert, um tiefer in das Yoga einzutauchen und für sich einen Impuls mit nach Hause zu nehmen. Somit kann die Entspannung und Ausgeglichenheit noch lange nachwirken.
- > An einem Tag machen wir Lu Jong – das Tibetische Heilyoga. Lu Jong ist eine Bewegungslehre basierend auf der Tibetischen Medizin und ist 8.000 Jahre alt. Die Grundlagen des Lu Jong sind die fünf Elemente - Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum. Mit diesem Yoga werden unsere Sinne gestärkt und unsere innere Wärme gesteigert, dadurch haben wir mehr Energie und fühlen uns besser. Entspannt und gedehnt starten wir dann in den Urlaubstag. Die Yogaübungen lassen sich auch gut zu Hause nachmachen. Weitere Informationen zum Lu Jong-Yoga: www.tulkulamalobsang.org/teachings/lujong
- > Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn bis zum Bahnhof Mittenwald oder Seefeld in Tirol. Die Leutasch liegt nur wenige Kilometer entfernt und es fährt ein Bus direkt bis zum Hotel (Name der Bushaltestelle: Leutasch Gasse Naturwirt). Gerne beraten wir Sie zu Ihrer Anreise.

Einreise & Gesundheit

- > Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anfrage/Buchung Ihre
- > Nationalität mit, so dass wir Sie über die
- > entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

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