YOGA UND BERGWANDERN AM HOCHKÖNIG





Entspannung pur verspricht dir die Kombination aus Bergwandern in der herrlichen Bergwelt der Salzburger Alpen am Hochkönig und Yoga. Das Yoga ist auch für dich als Anfänger geeignet, wenn du es einfach mal ausprobieren willst. Im schönen Bergort Dienten wartet eine nette Unterkunft mit leckerem Essen, einem Yogaseminarraum und einer erholsamen Sauna auf dich.

DEIN YOGALEHRER:



Arno Schatz Jahrgang 1979 - Yogalehrer (BYV) und Yogatherapeut (i.A.). Arno ist schwul und fand in einer persönlichen Krise 2005 zum Yoga und dadurch zu einer hilfreichen und tief inspirierende Methode, die ihn zu neuen Einsichten und Perspektiven verhalf. Seitdem ist Yoga ein festes Fundament seines Lebensweges. Er unterrichtet klassisches Hatha-Yoga nach Sivananda. Eine typische Stunde beinhaltet geführte Tiefenentspannungen, Atemübungen (Pranayama), um sehr gezielt Einfluss auf die Gemütslage zu nehmen, dynamische, sowie statische Körperübungen, um den ganzen zu Körper zu dehnen und zu kräftigen, sowie Meditations- und Mentaltechniken, um geistige Ruhe und Zentrierung zu erfahren.

Arno war bereits als Yogalehrer in der Vorgängertour Yoga & Wandern im Kloster Oktober 2020 dabei. *Lies hier was die Teilnehmer darüber schreiben >>*

Florian





Chris

Als Reiseleiter und für die Wanderungen bin entweder ich, Florian oder Chris aus Salzburg zuständig

TERMIN: 15.09.21 Anreisetag - 19.09.21 Abreisetag

TEILNEHMERZAHL: Minimum 8 - Maximal 12

TREFFPUNKT: Dienten am Hochkönig

AN/ABREISE:
Diese Tour ist mit Eigenanreise. Leistungsbeginn von Gay-Aktivreisen ist ab unserer Unterkunft in Dienten. Dienten ist mit der Bahn & Bus (zum Beispiel über Salzburg) erreichbar. Wenn du mit dem Auto kommst, kannst du auch Mitfahrgelegenheiten anbieten.

PROGRAMM:

Die Wanderungen können je nach Witterung und Zeitrahmen abgekürzt werden.

15.09.: Anreise nach Dienten
Individuelle Aneise nach Dienten. Zimmerbezug im Hotel und Begrüßung um 18.00 Uhr und gemeinsame Besprechung des Programms für die kommenden Tage. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen. Danach Sauna möglich.

16.09.: Yoga & Rundwanderung Dienten – Wastlhöhe – Ahornstein - Dienten
07.30 Uhr Morgenyoga. 09.00 Uhr Frühstück 10.00 Uhr Rundwanderung Bürglalm – Wastlhöhe – Ahornstein (1854 m)**.** Panoramatour mit Genuss! Von Dienten wanderst du durch Wald und Almwiesen zur Bürglalm. Dann geht es weiter bis zum Ahornstein von dessen Gipfel du, klares Wetter vorausgesetzt, einen herrlichen Rundumblick auf die Bergwelt des Dachsteins, der Niederen und Hohen Tauern bis hinauf zum Großvenediger genießen kannst. Rückkehr bis ca. 16.30 Uhr. 17.30 Uhr Abendyoga. 19.00 Uhr Abendessen. Danach bleibt noch Zeit, im Saunabereich zu entspannen.
Hm ↑↓ ca. 750 Reine Gehzeit ca. 4 - 5 h

17.09.: Yoga & Wanderung Dienten – Filzensattel – Pichlalm – Aueralm - Dienten.
07.30 Uhr Morgenyoga 09.00 Uhr Frühstück. 10.00 Uhr Wanderung zur Pichlalm und Aueralm am Fuße des Hochkönigs mit schönen Anstiegen über Almwiesen und Waldwegen. Rückkehr ca. 16.00 Uhr. 17.30 Uhr Abendyoga. 19.00 Uhr Abendessen. Danach Sauna möglich.
Hm ↑↓ ca. 450 Reine Gehzeit ca. 4,5 h

18.09.: Yoga & Wanderung Dienten Richtung Klingspitz und zurück.
07.00 Uhr Morgenyoga 08.30 Uhr Frühstück. 09.30 Uhr Wanderung auf dem Kesselgeist Sagenweg Richtung Klingspitz (1966 m). Wie weit wir kommen, hängt von der eventuellen Restschneelage und unserem Zeitrahmen ab. Geplante Rückkehr bis 16.30 Uhr. 17.30 Uhr Abendyoga. 19.00 Uhr Abendessen
Hm ↑↓ ca. 1000 Gehzeit ca 5 – 6 h

19.09.: Abreisetag
Frühstück und individuelle Eigenabreise nach Absprache

Wichtiger Hinweis:
Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters unserer Reisen jederzeit möglich. Insbesondere Veränderungen der lokalen Verhältnisse und witterungsbedingte Einflüsse führen dazu, dass der angegebene Reiseverlauf nicht garantiert werden kann. Die obige Ausschreibung stellt insofern auch nur den geplanten Reiseverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

Bitte beachte, dass das die Wanderungen bei jeden Witterungsverhältnissen durchgeführt wird, die nicht als gefährlich gelten.

Covid-19 Hinweis: Gay-Aktivreisen und seine Kooperationspartner erbringen ihre Leistungen stets unter Einhaltung und nach Maßgabe der zum Aufenthaltszeitpunkt vor Ort geltenden behördlichen Vorgaben und Auflagen. Aus diesem Grund kann es zu Corona bedingten angemessenen Nutzungsregelungen oder –beschränkungen bei der Inanspruchnahme der Leistungen kommen. Bitte beachte die behördlichen Vorgaben für die von dir besuchte Reisedestination.

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN FÜR DIESE TOUR

- Diese Tour ist von ihrem konditionellen Anspruch moderat bis sportlich. Die Wanderungen haben bis zu maximal 1000 Hm Steigung und maximal 6 Stunden reine Gehzeit. Du solltest eine sportliche Grundkondition haben, Spaß an Bewegung und Ausdauer mitbringen und wetterfest sein.

- Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG: Die Unterbringung erfolgt im Gebirgsort Dienten am Hochkönig im Seminarhotel Dientnerhof. Der Dientnerhof bietet den Standard eines 3-Sterne Hotels und verfügt über Zimmer mit Dusche und WC und einen Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Ruheraum.

Frühstück und Abendessen findet im Hotel statt und ist im Reisepreis inbegriffen. Wer möchte, für den ist auch veganes Essen verfügbar. Zusätzlich stellt das Hotel eine Brotzeit für die Wanderungen bereit, diese ist nicht im Preis inbegriffen.

AUSRÜSTUNG: Hier geht es zur empfohlenen Ausrüstungsliste

KOSTEN: Im Reisepreis imbegriffen sind:

- 4 x Übernachtung
- 4 x Halbpension
- 6 x 1,5 Std Yogaeinheiten mit Yogalehrer
- 3 x Geführte Wanderung
- Freier Zugang zum Saunabereich

Der Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 564 Euro
Einzelzimmerzuschlag: 30 Euro

Nicht im Reisepreis inbegriffen: Deine An/Abreise, Mittagsbrotzeit, evtl Einkehr, Getränke

ANMELDUNG: Hier geht es zur Online Anmeldung. Nach Eingang deiner Anmeldung bekommst du von mir eine Buchungsbestätigung und deinen Sicherungsschein. Eine Anzahlung von 20 % auf den Reisepreis wird nach Erhalt des Sicherungsscheines fällig, der Restbetrag ist bis 21 Tage vor Reisebeginn zu überweisen.

Für weitere Fragen steh ich dir zur Verfügung.

Bis bald und lg Florian, www.gay-aktivreisen.de