



# IHRE YOGA & WANDER AUSZEIT



## Aktivieren Sie Ihre Energie!

Kombinieren Sie spielend leicht Yoga & Wandern und genießen Sie die Vorteile, wenn beides ineinanderfließt. So erfahren Sie, wie Sie für sich Energie aus dem Einklang von Natur und Bewegung gewinnen können.

Beides sind sehr naturverbundene, bewusste Aktivitäten, die den Körper und den Geist nähren. Somit gewinnen Sie Raum zur aktiven Entspannung und entschleunigen vom Alltag. Indem Sie Yoga und Wandern bewusst verbinden, gewinnen Sie mehr Kraft, als Sie verbrauchen.

In dieser besonderen Auszeit werden ein intensives Naturerlebnis sowie der aufmerksame, achtsame Bezug zum eigenen Körper gefördert. Wir, zwei leidenschaftlichen Expertinnen im Berg- und Yogasport, haben ein ganzheitliches Programm eigens auf das Hotel am Badersee entwickelt. Die verwöhnende Infrastruktur und die Lage direkt im Zugspitzdorf Grainau ist einmalig.

Wir bieten die perfekte Balance, gemeinsam aktiv die Natur zu erleben und dem eigenen Körper Aufmerksamkeit als auch Entspannung zu schenken. Nachhaltige Wirkung garantiert!

## Ihr exklusives Rundum-Wohlfühl-Paket

- 24h ganzheitliche und persönliche Betreuung von 2 Experten
- 3 x Beeindruckende Erlebniswanderungen
- 5 x Wertvoll achtsame Yogaeinheiten
- 1 x Immer lächelnde, ausgebildete Wanderleiterin sowie Natur & Erlebnis Coach
- 1 x Lebensbejahende, ausgebildete Yogalehrerin
- Wirklich nützliches Wissen rund um Yoga & Wandern
- 1 x Exklusives Andenken für die Zeit nach der Auszeit
- Qualität, Professionalität und Sicherheit
  
- *3 x Erholsame Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie*
- *3 x Teilnahme am kräftigenden Frühstücksbüfett*
- *3 x Teilnahme am abwechslungsreichen Halbpension-Büfett*
- *Nutzung des verwöhnenden Landhaus-SPAs – Bademäntel liegen für Sie auf dem Zimmer bereit*
- *Kostenfreies WLAN im gesamten Hotel*
- *Kurtaxe*
- *... den Blick auf die Zugspitze gibt's natürlich inklusive*





## Ihr Fahrplan zu mehr Energie

Wir möchten, dass Sie über vier Tage maximale Entspannung und Energie gewinnen. Dafür haben wir alle Bausteine sorgfältig aufeinander abgestimmt. Abhängig von der Wetterlage kann es zu Änderungen kommen, über die wir Sie vor Ort rechtzeitig informieren würden.

### Tag 1 – Tag der Anreise

Bis 17:00 Uhr	Individuelle Anreise für entspanntes Ankommen Empfehlung: Nutzen Sie doch schon am Anreisetag den Spa-Bereich
18:00 Uhr	Herzliche Begrüßung, entspanntes Kennenlernen und erdende Atemübungen
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

### Tag 2 & 3

07:30 Uhr	Frischer Start in den Tag mit Yoga
08:45 Uhr	Kräftigendes Frühstück
09:30 Uhr	Unvergessliche Erlebniswanderung
Ab 15:00 Uhr	IHRE Zeit – Tun Sie, was Ihnen guttut!
18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Den Tag ausklingen lassen mit sanftem Yoga

### Tag 4 – Tag der Abreise

07:30 Uhr	Guten Morgen Yoga
08:30 Uhr	Kräftigendes Frühstück
09:30 Uhr	Erlebniswanderung in eindrucksvoller Kulisse
13:00 Uhr	Gemeinsame Brotzeit & Verabschiedung
Ab 14:00 Uhr	Individuelle Heimreise

Die Veranstaltung wird entsprechend der aktuellen Covid-19 Anforderungen und Auflagen ausgerichtet.





## Yoga und Wandern

Beide Aktivitäten werden individuell auf das Fitnesslevel der Teilnehmer abgestimmt. Daher bitten wir Sie, das beigefügte Formular zur Einschätzung Ihres Fitnesslevels auszufüllen.

### Yoga & Wandern

Sie sollen sich nicht zwischen dem einen oder dem anderen entscheiden. Die Yoga- & Wandereinheiten sind täglich, als auch über die gesamte Auszeit, aufeinander abgestimmt. Im Einklang von Natur und Bewegung, haben Sie immer ausreichend Energie und können sogar noch zusätzliche Energie gewinnen.

### Yoga

Die Anusara inspirierte Yoga-Praxis basiert auf dem Prinzip der Körperarbeit, welche die Atmung, die Bewegung und den Geist in Einklang bringt. Anusara kann man übersetzen mit "im Fluss sein / dem Herzen folgen". Die moderne Form des Hatha Yogas ist auf die Bedürfnisse der Menschen im 21. Jahrhundert ausgerichtet. Die kleine Gruppengröße erlaubt individuell auf den einzelnen einzugehen.

### Erlebniswanderungen

Diese werden hinsichtlich des konditionellen Levels der Teilnehmer geplant und finden im unmittelbaren Umfeld des Hotels statt. Ziel ist es aus körperlicher Betätigung mit achtsamen Sinneswahrnehmungen Kraft zu schöpfen. Sie sollten sich Wanderungen von ca. 5-6 h Dauer mit bis zu 800 HM zutrauen.

### Über uns

Hauptverantwortlich für das Konzept der „Yoga und Wander Auszeit“ sind Maria Müller (ausgebildete Wanderleiterin sowie Natur & Erlebnis Coach) und Doreen Feldmann (ausgebildete Yogalehrerin).

*Erfahren Sie mehr über das Konzept und die Initiatoren im Badersee Blog: [LINK](#)*

## Formalitäten

Das Angebot ist gültig vom

Termin 1: 27. – 30. August 2021

Termin 2: 09. – 12. September 2021

Termin 3: 08. – 11. Oktober 2021

auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Maximalteilnehmerzahl: 12

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, wird das Angebot bis spätestens 7 Tage vor Anreise abgesagt.

Kostenfreie Stornierung des Angebots bis max. 7 Tage vor Anreise.

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren geeignet. Die Mitnahme von Tieren ist zur Veranstaltung nicht möglich.

Zur optimalen Vorbereitung wird Ihnen eine Packliste mit allen mitzubringenden Sachen rechtzeitig zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus senden wir Ihnen ein aktuelles Update zum Programm 7 Tage vor Anreise. Ausrüstung und Bekleidung für die Yoga- und Wanderaktivitäten sind selbst mitzubringen.

