

Kontakt und Informationen:



Yoga Sucha

Christine Noble

Physiotherapeutin und
Yoga-Lehrerin (3HO, St2)

www.yoga-sucha.de

Mobil: 0151 46615728



Stefan Neuhauser

Staatlich geprüfter
Berg- und Skiführer

www.bergfuehrer-sn.de

Yoga & Mountains

2019

WANDERN UND YOGA

Wandern und Kundalini Yoga

Die Kombination von Yoga und Bergwandern ergänzt sich hervorragend, um Deinem Wunsch nach Vitalität und Regeneration gleichermaßen nachzukommen.

Bei unseren Touren genießen wir die einzigartige Natur weitab stark frequentierter Gebiete sehr intensiv. Yoga verstärkt diesen Erholungseffekt, schenkt Ruhe und Lebendigkeit. Wir nehmen uns Zeit, an Kraftorten der Natur innezuhalten, uns mit unserem Atem zu verbinden, alle Sinne zu schärfen.

Jeder Tag hat Neues für uns parat. Impulse für Inspiration, Klarheit und Veränderung können uns auf unserem persönlichen Weg begleiten.



YOGA & BERGWANDERN

in Frankreich

Provence

2. bis 8. Juni 2019

Typische provenzalische Landschaften und alte ehrwürdige Steinhäuser als Unterkünfte stellen den Rahmen für unsere Wander-Yoga-Woche dar. Von zwei unterschiedlichen Standorten werden wir mit leichtem Gepäck Tagestouren zu Schluchten, Gipfeln und geheimnisvollen Orten, der Provence unternehmen, wie dem Mont Ventoux und dem Montagne de Lure.

Eine besondere kulturelle Bereicherung wird sicherlich der Besuch des berühmten Marktes von Forcalquier sein. Wir schauen uns zu Wochenbeginn das lebendige Markttreiben mit regionalen Spezialitäten und Handwerkskunst in historischem Ambiente an, bevor wir während der darauffolgenden Tage mehr und mehr die Abgeschiedenheit und Vielfalt der Bergwelt erleben. Wir genießen die Ruhe und Weite der Landschaft, schöpfen Kraft aus der intakten Natur.

Um an die unterschiedlichen Ausgangspunkte zu gelangen, werden die Transfers mittels Kleinbus durchgeführt.

1.190 €



Cevennen

9. bis 15. Juni 2019

Während dieser Mehrtageswanderung durchqueren wir die Cevennen, einen südlichen Ausläufer des französischen Zentralmassivs im Hinterland von Montpellier. In uriger Abgeschiedenheit dieser einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft finden wir beste Bedingungen, Schritt für Schritt Abstand vom Alltag zu gewinnen und uns selbst in Einklang mit der Natur zu spüren. Gerade weil in dieser Region bekannte Gipfelnamen fehlen, ist man auf den Pfaden meist allein.

Durch wilde Schluchten mit teils dschungelähnlicher Vegetation gelangen wir auf das karstige Hochplateau, wo bei klarer Sicht der Blick bis zum Mittelmeer frei ist. Malerische, mittelalterliche Dörfer, die stets Rückzugsorte religiös und politisch Verfolgter waren, laden zum Verweilen ein. Wir werden in charaktervollen, landestypischen Unterkünften mit Halbpension versorgt. Hier können wir in Ruhe Ankommen – Aufatmen – uns Austauschen. Unsere Route: St. Guilhelm le Desert (Pilgerort auf einer Variante des Jakobsweges) – Montagne de la Seranne – St. Jean de la Bueges, Gorge de la Vis – Cirque de Navacelles

1.150 €

Verdonschlucht

15. bis 21. September 2019

Diese Etappen-Wanderung führt entlang des größten Canyon Europas durch den Nationalpark Verdon. Besonders imposant ist es, die heimischen Gänsegeier aus schwindelerregender Höhe beim Kreisen über der bis zu 700 Meter tiefen Schlucht zu beobachten.

Wir erkunden das abwechslungsreiche Hochplateau, gelangen in die voralpine Bergwelt und lernen kleine, mittelalterliche Dörfer wie Rougon und Trigance auf unserem Weg kennen. Fast täglich können wir uns in glasklaren Bassins von Bächen beim Baden erfrischen.

Die enormen Erosionsformen dieser eindrucksvollen Karstlandschaft strahlen Ruhe und Beständigkeit aus und zeugen gleichzeitig davon, dass alles in Veränderung ist.

Yogaeinheiten zu Tagesbeginn und unterwegs schenken uns Zeit, die uprovenzalische Natur bewusst zu erleben.

Stimmungsvoll klingen unsere Tage in landestypischen Unterkünften aus.

1.190 €



Allgemeines

Teilnehmeranzahl: 5 bis 7 Teilnehmer

Anforderung: Ausdauer für leichte Wanderungen mit wenigen ausgesetzten Stellen, Gehzeiten von 4 bis 6 Stunden

Inklusive: Führung, Organisation, Kleinbus für Transfers vor Ort, täglich Yogaunterricht, 6 x Übernachtung, Halbpension in einfachen, landestypischen Unterkünften in Doppel- und Mehrbett-Zimmern, je nach Verfügbarkeit, Einzelzimmer gegen Aufpreis auf Anfrage

Exklusive: An- und Abreise

Anreise: Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich; Pick-up mit unserem Minibus ab Marseille Flughafen (Cevennen), Digne-les-Bains (Verdon) und Manosque (Provence) auf Anfrage