

Südtirol



- ✓ Hatha-Yoga mit Blick auf den Naturbadeteich
- ✓ Gemeinsame Wanderungen erleben
- ✓ Schmackhafte Kräuterküche genießen
- ✓ Wohltuende Massagen im Natur SPA

Yoga-Urlaub mit
Katja Bertlein

10.07.2022
bis
17.07.2022



HATHA-YOGA UND BERGWANDERN: WEGE ZUM SEIN

Den Duft von Zirbelkiefern in der Nase, schneebedeckte Berge am Horizont – das Hotel Saalerwirt liegt am Eingang des Gadertals unweit der grandiosen Bergwelt der Dolomiten. Dieses Naturjuwel macht es Ihnen leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Der Tag beginnt mit einer Yogastunde in der Tradition von Sivananda, mit der Sie Ihren Körper in Schwung bringen und die kraftspendende Wirkung von Yoga erleben. Blockaden und Verspannungen dürfen sich lösen und der Kontakt zur eigenen Mitte wird gestärkt. Die Yogastunden am Abend sind regenerativ und ihr Fokus liegt ganz auf der Entspannung.

An drei Nachmittagen haben Sie die Möglichkeit, an drei- bis fünfstündigen geführten Wanderungen in den Dolomiten teilzunehmen. Mit jedem Schritt durch die kraftvolle Natur, gepaart mit Körperwahrnehmungs- und Atemübungen aus dem Yoga, entdecken Sie Wege zum Sein und spüren tiefe Zufriedenheit.

„Es gibt Orte, die die Rastlosigkeit der Welt kaum berührt. Sie zieht einfach an ihnen vorbei, so als hätte sie Wichtigeres zu tun“. Genauso ein Ort ist das Hotel Saalerwirt in Südtirol. Ihr Blick wandert von den sanften Hügeln mit den grasenden Kühen und Pferden, zu der kleinen Kapelle im Ort, bis hin zu den Bergspitzen der Dolomiten! Sie sind an einem ganz besonderen Ort im Pustertal angekommen!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Anja Frigger, +49 2226 1588-104, a.frigger@neuewege.com

Ihre Kursleitung: www.neuewege.com/katjabertlein

REISETERMIN

10.07.2022 - 17.07.2022

PREIS

ab 1.250,- €

REISELAND

Italien, Südtirol

UNTERKUNFT

Hotel Saalerwirt

MEHR INFOS

www.neuewege.com/2ITH0906



IHRE KURSLEITUNG

Katja Bertlein

Katja Bertlein ist Yogalehrerin, Wanderführerin und Körpertherapeutin. Zur Ruhe kommen, Natur, sich selbst spüren – Gutes kann so einfach sein...