

## 4 Tages Yoga & Wandern Retreat „Über den Wolken“

Lass dich weitab vom Trubel des Dorfes auf 2286 Metern von der traumhaften Bergwelt der Stubai Alpen verzaubern und lasse zwischen rauschenden Wasserfällen, erfrischenden Bergseen und plätschernden Flüssen die Seele baumeln. Nach entspannenden Yogaeinheiten und Almwanderungen mit Traumpanorama lassen wir uns auf der neuen Regensburgerhütte mit regionalen Spezialitäten verwöhnen und den Tag sanft ausklingen.

### Programm

#### Donnerstag, 4.8.

- 11 Uhr beim Hüttenparkplatz Waldcafé in Falbeson (kostenloses Parken)
- 3,5-stündige Wanderung zur neuen Regensburgerhütte (2286 m)
- 16.30-18.00 Uhr Kennenlernen & 1 Stunde Yoga im hauseigenen Yogaraum „Sundowner Flow“
- 18.00 Uhr gemütliches Abendessen

#### Freitag, 5.8.

- 7.00 Uhr herzhaftes Almfrühstück
- 10.00 Uhr ca. 2-stündige Wanderung zum Falbesoner See (2580 m), wo wir Atemübungen und eine kleine „Sinnesreise“ machen (lass dich überraschen 😊). Auf gleicher Strecke geht's wieder retour (ca. 1 Stunde).
- 16.30 Uhr 1 Stunde Yin-Yoga im Yogaraum
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

#### Samstag, 6.8.

- 7.00 Uhr leckeres Almfrühstück
- 9.00 Uhr ca. 3-stündige Gipfeltour zum Basslerjoch auf 2829 m wo wir die traumhafte Aussicht genießen und auf gleichem Wege in ca. 2 Stunden wieder zurück zur Hütte wandern.
- 16.30 Uhr 1 Stunde Relaxing Yoga im Yogaraum
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

#### Sonntag, 7.8.

- 5.45 Uhr 1 Stunde Yoga „Morning Energy“
- 7.00 gemütliches Almfrühstück
- 10.00 Wanderung zurück ins Tal
- ca. 13.00 Uhr Ankunft zurück beim Auto

### Hier die Details

#### Treffpunkt

Hüttenparkplatz in Falbeson (1196 m). Der Parkplatz befindet sich neben dem Hotel Waldcafé. Von Innsbruck über die A13, Ausfahrt Schönberg - weiter bis nach Neustift. Ab Neustift Dorf noch ca. 12 km bis Falbeson über die Hauptstraße Richtung Gletscher. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kann das Hotel Waldcafé mit dem Bus Nummer 590 erreicht werden.

#### Wann

Donnerstag, 4. August 2022 um 11.00 Uhr

## **Wie fit muss ich sein? Wie sehen die Wanderungen aus?**

Du solltest auf jeden Fall etwas Wandererfahrung und ein mittleres Fitnesslevel mitbringen. Denn obwohl wir uns reichlich Zeit für unsere Wanderungen lassen, sind einige Steile Passagen dabei, die etwas Ausdauer, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erfordern.

Wir steigen vom Hüttenparkplatz in Falbeson (1196 m) in steilen Kehren durch dichten Wald empor, wobei einige Male die Fahrstraße gequert wird. Auf halber Strecke wird es wieder flacher und zum Ende hin wieder steil. Wir machen auf der Strecke einen kleinen Abstecher zum Wasserfall kurz unter der Hütte. Die 1100 Höhenmeter wandern wir in etwa 3.5 Stunden hoch.

Am nächsten Tag geht's am roten Bergweg über das Hohe Moos zum eiskalten Falbesoner See auf 2580 m. Wir überqueren den Gletscherbach des Falbesoner Kräulfeners und erreichen nach stetiger Wanderung und einer kurzen Steilpassage schließlich die Moräne des Hochmoosfeners. Für die 300 Höhenmeter werden wir etwa 2 Stunden brauchen, dann eine Weile am See verbringen und uns von unseren Sinnen führen lassen. Später geht's auf gleicher Strecke wieder zur Hütte zurück.

Am dritten Tag besteigen wir den Gipfel des Basslerjoch auf 2829 m. Von der Hütte geht es ca. eine halbe Stunde flach am Steig entlang Tal auswärts. Nun in vielen steilen Kehren hoch zum Schrimmennieder. Von hier in ca. 15-20 Minuten auf den Gipfel der „Basslerin“. Hier genießen wir eine traumhafte Aussicht und lassen den Geist kurz zur Ruhe kommen. Insgesamt werden wir für die 550 Höhenmeter etwa 3 Stunden brauchen und auf gleicher Strecke in etwa 2 Stunden wieder retour zur Hütte wandern.

Am letzten Tag geht's am selben Wanderweg in etwa 2.5 Stunden wieder zurück zum Parkplatz.

## **„Ich bin aber ein Yoga-Neuling“**

Meine Philosophie: „wer atmen kann, der kann auch Yoga“. Es geht beim Yoga nicht darum seine Zehen zu berühren und stundenlang im Spagat zu sitzen, sondern um die Konzentration auf den Atem, das Entdecken der eigenen körperlichen Grenzen und das Wohlfühlen im eigenen Sein. Glaub mir: DU KANNST ES! Es sind keine Yogavorkenntnisse notwendig, aber gerne kannst du vorab bei meinen Online-Yogastunden jeden Dienstagabend um 19.30 Uhr vorbeischnuppern.

## **Was gibt's zu essen?**

Martina und Herbert Ofer legen auf frische Ware und regionale Produkte sehr viel Wert und beziehen einen großen Teil der Lebensmittel aus dem Stubaital bzw. von Tiroler Betrieben. Das reichliche Frühstück aus hausgemachten Marmeladen, Bauernbutter, Wurst, Käse und Aufstrichen, frischem Brot, Joghurt, Müsli, frischem Obstsalat, hausgemachten Kuchen und frischen Säften, sowie Tee und Kaffee stärkt uns für die Wanderungen, daraus stellen wir uns auch unser eigenes Lunchpaket zusammen. Am Abend können wir zwischen einem Fleisch- oder vegetarischen Hauptgericht wählen und genießen das reichliche Salatbuffet und eine Suppe.

(Auf den Almhütten können wir auf Unverträglichkeiten und Vegane Ernährung leider nicht allzu große Rücksicht nehmen!)

## **Wo schlafen wir?**

Die neue Regensburgerhütte bietet urige, einfache, aber sehr gemütliche Mehrbettzimmer für 4-6 Personen in Stockbetten, für das richtige Alpenfeeling. Der bestehende Waschraum ist sehr einfach ausgestattet, eine heiße Dusche gibt's um €1 für 3 Minuten.

## **Wie viele Teilnehmer?**

Um das Retreat nett und persönlich zu halten sind maximal 10 Personen mit dabei.

## **Was, wenn es regnet?**

Das Retreat findet auch bei Regen statt. Da unsere Yogaeinheiten drinnen stattfinden, können diese ungestört abgehalten werden. Sollte die Wettervorhersage sehr starken Regen oder Gewitter für den Großteil der 4 Tage melden wird das Retreat abgesagt. Dabei werden vom Alpenverein pro Person €35 für die Zimmerreservierung einbehalten, die leider nicht zurückerstattet werden können!

## **Was muss ich mitbringen?**

- Bargeld! Wir können auf der Hütte NICHT mit Karte bezahlen!
- Hüttenschlafsack
- Kleines Handtuch
- Festes Schuhwerk (am besten Knöchelhohe Wanderschuhe)
- Evtl. Flip-Flops oder „Schlapfen“ (Pantoffel) für die Zeit auf der Hütte. Auch die Hütte stellt welche zur Verfügung!
- Wasserflasche
- Sonnencreme
- Badesachen (wer in den See springen möchte)
- Sonnenbrille
- Regenjacke + Regenhose wer eine hat (im Falle des Falles)
- Warmes Fleece oder Jacke (am Abend kann es auf der Alm auch im Sommer kühl werden)
- Wechselkleidung
- Dicke Socken (mit warmen Füßen entspannt man besser)
- Zahnbürste + Zahnpasta
- Yogamatte (wenn du keine Yogamatte hast, kann ich dir gern eine borgen!)

## **Kosten:**

€ 420,- mit 3x Abendessen und 3x Frühstück, 3x Lunchpaket, 3 Nächte auf der Alm, 4x Yogaeinheiten und geführten Wanderungen inklusive. (Davon sind € 200,- mit der Anmeldung zu bezahlen und die restlichen € 220,- in bar mitzunehmen, um die Hüttenkosten zu begleichen.)

## **Was ist nicht im Preis enthalten?**

Es sind am Abend regelrecht die Getränke selbst zu bezahlen und falls jemand zusätzlich zum Lunchpaket ein warmes Mittagessen bzw. Kaffee und Kuchen auf der Hütte möchte. Beim Frühstück sind Kaffee und Tee dabei!

## **Noch Fragen?**

Du darfst mich gerne jederzeit unter (0043) 660 8640841 anrufen, whatsappen oder mir auf [jobst.madeleine@gmail.com](mailto:jobst.madeleine@gmail.com) eine Nachricht schicken.