

## 3 Tages Yoga & Wandern Retreat „Natur pur“

Yoga Fans und Naturliebhaber kommen beim 3-Tages-Yoga&Wandern Retreat auf der urigen Theodor-Körner-Hütte mit Yoga auf der Almwiese voll auf ihre Kosten. Komm vom Stress des Alltags runter und erfahre was es heißt, mit allen Sinnen zu Genießen.

### Programm

#### Freitag, 8.7.

- 14 Uhr beim Pommerparkplatz in Annaberg, Salzburger Land
- 2-stündige Wanderung zur Theodor-Körner-Hütte (1465 m)
- 1 Stunde Yoga auf der Almwiese „Sundowner Flow“
- 19.00 Uhr Gemütliches Abendessen

#### Samstag, 9.7.

- 8.00 Uhr herzhaftes Almfrühstück
- ca. 5-stündige „Wanderung der Sinne“ zur Hopfürglhütte (1705 m) mit gemütlichem Picknick oder Einkehr in der Hütte und wieder retour
- 1 Stunde Yin-Yoga auf der Almwiese zum Entspannen der müden Beine
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

#### Sonntag, 10.7.

- 7.00-8.00 Uhr 1 Stunde Yoga „Morning Energy“
- 8.00 Uhr gemütliches Almfrühstück
- 1,5-stündige Wanderung zurück ins Tal
- ca. 12.00 Uhr Ankunft zurück beim Auto

### Hier die Details

#### Treffpunkt

Pommerparkplatz in Annaberg/Lungötz

#### Wann

Freitag, 8. Juli 2022 um 14.00 Uhr

#### Wie fit muss ich sein?

Du musst absolut kein Profisportler sein, aber ein mittleres Fitnesslevel sollte gegeben sein. Wir gehen gemütliche 2 Stunden vom Parkplatz aus teils über den Forstweg, teils über den Waldweg 4,5 km hinauf zur Senninger Alm. Der schöne breite Wanderweg beginnt recht steil und führt durch schöne Waldstücke und offene Pfade, wo wir die Aussicht genießen können. Am nächsten Tag wandern wir am Fuße der Bischofsmütze weiter zur Hopfürglhütte (1705 m). Die 300 Höhenmeter dieser Genusswanderung führen entlang schöner, ausgeschildeter Wanderwege mit einzigartigen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt. Hier legen wir zwar keine großen Höhenmeter zurück, es ist aber ein steiles Stück dabei, das Schwindelfreiheit erfordert und wir sind am Samstag schon einige Stunden auf den Beinen.

## „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!

## Was gibt's zu essen?

Die Theodor-Körner-Hütte wird vom sympathischen Hüttenwirt Christoph mit Herz und Seele betrieben, der uns täglich frische Schmankerl auf den Tisch zaubert. Das reichliche Frühstück stärkt uns für die Wanderungen und am Abend können wir zwischen Fleisch- und vegetarischen Gerichten wählen.

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

## Wo schlafen wir?

Die Theodor-Körner-Hütte bietet urige, einfache, aber sehr gemütlichen Bettenlager für das richtige Alpenfeeling. Der bestehende Waschraum ist sehr einfach ausgestattet, eine heiße Dusche gibt's um €4 für 4 Minuten.

## Was, wenn es regnet?

Das Retreat findet auch bei leichtem Regen statt. Es kann sein, dass die eine oder andere Yogaeinheit dadurch ausfällt. Sollte die Wettervorhersage starken Regen melden wird das Retreat auf das Wochenende danach, also auf 15.-17. Juli verschoben. Sollte das der Fall sein, wirst du etwa 3 Tage vor dem Retreat verständigt!

## Teilnehmerzahl?

Wir sind maximal 12 Teilnehmer + meine Wenigkeit 😊

## Was muss ich mitbringen?

- Bargeld! Wir können auf der Hütte NICHT mit Karte bezahlen!
- Hüttenschlafsack
- Kopfkissenbezug
- Kleines Handtuch
- Festes Schuhwerk (am besten Knöchelhohe Wanderschuhe)
- Evtl. Flip-Flops oder „Schlapfen“ (Pantoffel) für die Zeit auf der Hütte
- Wasserflasche
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Regenjacke (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:**

**€ 290,-** mit 2x Abendessen und 2x Frühstück, 1x Lunchpaket, 2 Nächte auf der Alm, 3x Yogaeinheiten und geführten Wanderungen inklusive. (Davon sind € 190,- mit der Anmeldung zu bezahlen und die restlichen € 100,- 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 eventuell die Einkehr am Samstag bei der Hofpürghütte (wir bringen ein Lunchpaket, aber falls uns der Hunger oder Durst überkommt haben wir hier die Möglichkeit einzukehren). Beim Frühstück ist Kaffee und Tee dabei!

**Noch Fragen?**

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