

3 Tage Wandern & Yoga Retreat „Bergluft“

Wir genießen 3 Tage lang die Traumkulisse am Arlberg und entspannen täglich mit Yoga im höchsten Seminarraum Österreichs auf 2100 m. Lass den Stress der Welt für ein paar Tage hinter dir und tauche in das atemberaubende Bergpanorama ein. Abgerundet wird das 3-Tages-Retreat durch traumhafte Wanderungen, fabelhaftes Essen und urige Nächte auf der Kaltenberghütte am Tiroler Arlberg.

Programm

Freitag

- 11 Uhr Stuben am Arlberg (Großparkplatz, kostenlos)
- 2,5-stündige, gemütliche Wanderung zur Kaltenberghütte (2100 m), vorbei am Stubner See
- 16.00-17.00 Uhr Yoga „Ankommen und Abschalten“ im Seminarraum auf der Hütte
- 18.00 Uhr Gemütliches Abendessen

Samstag

- 7.30 Uhr herzhaftes Almfrühstück
- 9.30-10.00 Uhr Atemübungen für einen schwungvollen Start in den Tag
- 10.30-ca. 5-stündige Runderwanderung zu den Maraiköpfen (2520 m) mit „Sinnesübungen“ entlang der Strecke
- 16.30-17.30 Uhr gemütlicher Yogaflow zum Tagesausklang
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 7.30 Uhr gemütliches Almfrühstück
- 9.30-10.30 schwungvoller Yogaflow
- 2,5-stündige Wanderung zurück ins Tal über eine andere Route
- ca. 13.30 Uhr Ankunft zurück beim Auto

Hier die Details

Treffpunkt

Großparkplatz Stuben am Arlberg (100 Meter vom Tourismusbüro Stuben am Arlberg entfernt)

Wann

Freitag, 19. August 2022 um 11.00 Uhr

Wie fit muss ich sein?

Du musst absolut kein Profisportler sein, aber ein mittleres Fitnesslevel sollte gegeben sein. Wir gehen gemütliche 2,5 Stunden vom Parkplatz aus teils über den Forstweg, teils über den Waldweg und die Almenwiesen, vorbei am Stubner See, der zum Abkühlen einlädt und erreichen nach 4.5 km die Kaltenberghütte.

Am nächsten Tag bestreiten wir einen recht einfachen aber unglaublich schönen Rundwanderweg zu den Maraiköpfen. Der höchste Punkt bei dieser 9 km langen Rundwanderung ist der Gipfel der Maraiköpfe mit 2520 m Höhe.

Am letzten Tag wandern wir über eine andere Route, den Albonagrät in etwa 2 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?

Auf der Kaltenberghütte können wir vom reichhaltigen und gesunden Frühstücksbuffet auswählen und am Abend erwartet uns ein 3-Gänge Menü mit Suppe, Hauptspeise und Nachspeise. Es gibt jeweils eine vegetarische Alternative!

Wo schlafen wir?

Die Kaltenberghütte bietet in verschiedenen Zimmern Platz. Wir dürfen es uns in den 4-Bett Zimmern gemütlich machen, die mit sauberer und simpler Ausstattung für den wohlverdienten Schlaf sorgen. Der bestehende Wasorraum ist sehr einfach ausgestattet, eine heiße Dusche gibt's um €3.

Was, wenn es regnet?

Das Retreat findet auch bei Regen statt. Sollte die Wettervorhersage starken Regen oder Gewitter melden muss das Retreat leider abgesagt werden. Sollte das der Fall sein, wirst du etwa 3 Tage vor dem Retreat verständigt! In diesem Falle verrechnet der Alpenverein jedoch einen Betrag von € 25 pro Person für die Zimmerreservierung, welcher bei Stornierung des Retreats leider nicht Rückerstattet werden kann!

Was muss ich mitbringen?

- Bargeld! Wir können auf der Hütte NICHT mit Karte bezahlen!
- Hüttenschlafsack
- Kopfkissenbezug
- Kleines Handtuch
- Yogamatte (gerne kann ich dir auch eine borgen!)
- Festes Schuhwerk (am besten Knöchelhohe Wanderschuhe)
- Evtl. Flip-Flops oder „Schlapfen“ (Pantoffel) für die Zeit auf der Hütte
- Wasserflasche
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Badesachen (der Bergsee bietet eine herrliche Abkühlung!)
- 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

Kosten:

€ 360,- mit 2x Abendessen und 2x Frühstück, 1x Lunchpaket, 2 Nächte auf der Alm, 4x Stressreduktions-Workshops und geführten Wanderungen inklusive. (Davon sind € 160,- mit der Anmeldung zu bezahlen und die restlichen € 200,- in bar mitzunehmen, um die Hüttenkosten zu begleichen.)

Was ist nicht im Preis enthalten?

Es sind am Abend regelrecht die Getränke selbst zu bezahlen. 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.