

Yoga & Schneeschuh-Wandern in der Biosphäre Entlebuch

Bewegen – Erleben – Die Seele baumeln lassen

Montag, 26. – Donnerstag, 29. Februar 2024

Bezaubernde Schneelandschaften und das gemütliche Ambiente des Seminarhauses Galleli laden ein sich von der Natur, der Gruppe, dem Yoga und herzhaftem Essen verwöhnen zu lassen und aufzutanken.



Der Morgen beginnt mit einer meditativen Einstimmung und Yoga-Session. Anschliessend nährt uns ein reichhaltiges Frühstück. Nun machen wir uns auf den Weg durch verschneite Wälder und abgelegene Schneelandschaften. Ob Sonne, Wolken, blauer Himmel oder Schneetreiben; wir lassen uns erfüllen von dem was ist - der Natur und der frischen Luft - Schritt vor Schritt. Die wunderschöne Landschaft des Entlebachs bietet uns unzählige Möglichkeiten. Nach den Wanderungen hilft uns die Yogasequenz zu regenerieren. Je nach Programm bleibt Zeit für Saunagänge in der Jurtensauna, zum Lesen und Diskutieren, Spielen und Singen.

Ankunft	Montag, 26. Februar 2024, 10 Uhr im Galleli, Escholzmatt
Abreise	Donnerstag, 29. Februar 2024, ca. 16.00 Uhr
Gruppe	Max. 10 Teilnehmer:innen
Wanderungen	Mittel (WT1-WT3), ca. 3 – 5 Std.
Yoga	Morgens und abends
Kosten	ÜN/Halbpension, Yoga, Tagesprogramm, Kurtaxe Mehrbettzimmer SFR 690* Jurte p.P. (mind. 2 Pers.) SFR 790* * Kleingruppenzuschlag 10% (SFR 70) bei 5-6 Personen
Zusätzliche Kosten	Mittagessen (aus dem Rucksack oder im Restaurant) Transportkosten/ÖV in der Region und evtl. Eintrittspreise und Führungen
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer:innen
Ausrüstung	Schneeschuhe, Stöcke, LVS/Schaufel/Sonde. Eine detaillierte Packliste folgt nach der Anmeldung.
Leitung	Monika Baumeler, Yoga&more Guido Heller, Outdoor&more
Anmeldung	monika.baumeler@vtxmail.ch 078 714 31 94 (Monika)

