



2000plus.ch traumhafte Natur-Erlebnisse

Schneeschuh-Yoga-Wochenende 10.-12. März 2023

Ruhe und Erholung in mitten der märchenhaften Bergwelt von St.Antönien. Ein Wochenende das zum Entspannen, Regenerieren und Kräfte tanken einlädt.

Mit schönen kleinen Schneeschuhwanderungen und leichten Yogaübungen im Freien.

Programm:

Freitag, individuelle Anreise, Ankunft ab 14.00 Uhr

16.00 - 18 Uhr Willkommensrunde, anschl. Yogapraxis im Hause

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 - 20.45 Uhr Entspannungsübungen

Samstag,

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr geführte Schneeschuh-Wanderung, ca. 5 Std. und 600 Höhenmeter mit Yogapraxis im Schnee

Zeit zum entspannen, lesen oder einfach „sein“

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 Uhr - 20.45 Uhr Entspannungsübungen

Sonntag,

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr geführte Schneeschuh-Wanderung, ca 5 Std. und 600 Höhenmeter mit Yogapraxis im Schnee

17.00 Uhr individuelle Abreise

[Wir freuen uns auf gemeinsame Schneeschuh-Yoga-Touren!](#)

Leistungen:

- 2 x Abendessen, Frühstück und Zwischenverpflegung
- 2 x Übernachtung im gemütlichen Mehr-Bett-Zimmer mit DU/WC
- 2 x geführte Tour mit ausgebildetem Guide
- Yogapraxis mit Sandra Wipf [varunayoga](#)
- wenn nötig LVS-Ausrüstung

Preise:

- Im Mehr-Bett-Zimmer pro Person Fr. 640.-

Unterkunft: [Berg Lodge Ascharina](#)

Durchführung: ab 5 - 10 Personen, weitere Daten ab 6 Pers. auf Anfrage

Datum: Fr. 10. März bis So. 12. März 2023

Schwierigkeit: [WT2](#)

Ausrüstungsliste:

Wind- und wasserabweisende Jacke und Hose, warmer Flies oder Pullover, Bergschuhe (Moonboots sind ungeeignet!), Handschuhe, Mütze, Thermosflasche, Sonnenbrille, Sonnencreme, pro Person ein Rucksack! (ca. 30Liter), ev. Gamaschen. T-Shirt und Socken zum Wechseln. Persönliche Utensilien für den Hotelaufenthalt. Schneeschuhe und Stöcke (können für Fr. 30.- gemietet werden)

2000plus.ch traumhafte Natur-Erlebnisse

