



## *2000plus.ch traumhafte Natur-Erlebnisse*

### **Schneeschuh-Yoga-Wochenende**

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 Uhr Willkommensrunde, anschl. Yogapraxis im Hause

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 Uhr - 20.45 Uhr Entspannungsübungen

Samstag,

8.00 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr geführte Schneeschuh-Wanderung, 4-5 Std., 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, 4-5 Std., mit Yogapraxis im Schnee

17 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 ([www.varunayoga.ch](http://www.varunayoga.ch)), wenn nötig LVS-Ausrüstung

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

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

Datum: Fr. 11. März bis So. 13. März 2022

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*

