

Yoga und Wandern für Frauen im Engadin - Zirbenzauber im farbenprächtigen Val Müstair

17. - 23. Mai 2020
Exposé

Das Val Müstair, wo sich die Schweiz und Italien berühren, ist der ideale Ort um in einer ursprünglichen und vielfältigen Natur die Sinne zu öffnen, Stille zu hören und Kraft zu spüren.

"Allegra e bainvgnü" – so heißt uns das Val Müstair willkommen. Das sonnenverwöhnte Tal im Südosten Graubündens grenzt an den bereits 1914 gegründeten ersten Nationalpark der Alpen. Diese Nachbarschaft und die lange Tradition des achtsamen Umgangs mit der Natur haben bewirkt, dass sich das Val Müstair heute durch seine große Artenvielfalt, die gesunden Waldbestände und eine intakte Natur und Landwirtschaft (im Tal sind rund 80% Biobauern) auszeichnet. Seit 2010 schützt der Naturpark Biosfera Val Müstair die intakte Natur und Vielfalt der Region.

Das Kloster St. Johann aus dem 12. Jahrhundert ist ein kulturelles Highlight des Tales und gehört seit 1983 UNESCO Weltkulturerbe.



Zu Gast sind wir im Hotel Central La Fainera, ein Münstertaler Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert, das im Herzen des Bergdorfs Valchava liegt. Das Haus wurde 2019 vom Guide Michelin empfohlen. Die herzliche Gastfreundschaft, eine saisonale und regionale Küche aus frischen Bioprodukten, der Saunabereich mit einem beeindruckenden Ausblick auf die Berge sowie die liebevoll gestalteten Zimmer mit einheimischen Lärchenböden und Zirbenmöbeln tragen zu einem genussvollen und erholsamen Aufenthalt bei.

Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es auf dieser Reise darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung von dem, was gerade ist. Wie ich mich jetzt, an diesem Tag, in diesem Moment erlebe. Und das willkommen zu heißen, was da ist.

Wir beginnen den Tag in unserem schönen Yogaraum mit einer sanften Yogastunde. Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir durch Frühlingswiesen, auf schmalen Wald und Bergpfaden, haben Zeit unsere Füße in den Rombach zu halten, uns die Sonne auf den Rücken scheinen zu lassen und an schönen Aussichtsplätzen inne zu halten.

Yoga und Atemübungen werden uns auf den Wanderungen begleiten und uns helfen, uns ganz im Hier und Jetzt mit uns selbst und der Natur zu spüren und erleben. Alle Wanderungen sind als leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen bestens geeignet. Die tägliche Gehzeit beträgt meist 2 – 4, max. 4,5 Std..

Am Nachmittag lädt uns die Sonnenterrasse des Hotels Central zu einer genussvollen Kaffee- und Kucheneinkehr ein. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga Einheit von etwa 1,5 Stunden im Yoga Raum. Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag ausklingen lassen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen.

Bewertung: leicht - teils mittel
Gehzeit: meist 2 – 4, - max. 4,5 Std.
Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig
Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel***Superior

Anreise: mit Bahn und Bus bis Valchava möglich

*Leistung: 6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im ***Hotel
Tägliche Yogaeinheiten*

Wanderleitung,

Alpines Schlemmerfrühstück Buffet mit hausgemachten und regionalen Produkten

3-Gang-Wahlmenü am Abend

Begrüßungsaperitiv

Yogamatten und Decken

Sauna

Tourentee

WLAN inklusive

alle Transfers vor Ort

Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1065 €

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

