

YOGA & Wandern

Gauenhütte Vorarlberg

17.11 - 19.11.2023

Wir nehmen uns eine Auszeit in den Bergen mit Yoga und Meditation und wandern geführte Touren vom Gaudental aus.

Foto von Eneko Uruñuela auf Unsplash

Das Programm ist auf 7 Teilnehmer begrenzt und das haben wir mit euch vor

Freitag Anreise

Wir treffen uns um 18.00 am großen Parkplatz in Latschau, und wandern mit dem Gepäck für das Wochenende von dort aus gemeinsam in die Hütte. (ca. 45 Minuten)

Wir lernen uns bei einem gemeinsamen Abendessen kennen und lassen den Abend mit Yoga & Meditation ausklingen.

Samstag & Sonntag

Weich fließender Vinyasa Yoga Flow am Morgen & balancierendes Yin Yoga am Samstag Abend, Meditation und Pranayama mit Elena.

Geführte Wanderungen mit Volker, gemütlicher Aufstieg von zwei bis drei Stunden.

Sonntag Abreise

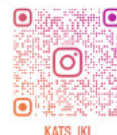
Am Nachmittag gegen 16.00 wandern wir gemeinsam wieder zurück zum Parkplatz.

Bei Schlechtwetter wird das Programm entsprechend abgeändert. Die Veranstaltung findet bei jeder Wetterlage statt.

Preis 190€ inkl. Unterkunft & Verpflegung
Anfahrt auf eigene Kosten

Noch offene Fragen?

Yoga mit Elena
hanis.elena@web.de
QR-code für instagram



Wandern & Organisatorisches
volker.conradt@dav-konstanz.de



Unterkunft und Verpflegung Gauenhütte

Wir teilen uns in Mehrbettzimmern mit jeweils 2-3 Personen auf.

Für vegetarische Ernährung, inspiriert aus der ayurvedischen Küche wird gesorgt, warme Getränke inkl. Tee & Kaffee, als auch Leitungswasser sind vorhanden.

Sein Tagesvesper für die Wanderung bereitet sich jeder beim Frühstück vor.

Alkoholische Getränke & Softdrinks bitte selber mitbringen.

Gemeinsam Füreinander

Ein kleines Team organisiert die Versorgung und kocht für dieses Wochenende. Bettina & Viola versorgen uns mit saisonalen Köstlichkeiten.

Dafür sind sie auf die Mithilfe aller Teilnehmer beim Tisch decken, räumen und abwaschen angewiesen.

Der Speisesaal ist auch unser Yogasaal, mit gemeinsamen Kräften schieben wir die Tische passend.

Zum Abschluss reinigen wir auch die Hütte gemeinsam.

Außerdem bitte mitbringen:

- Schlafsack und ggf. Leintuch und Kopfkissenbezug
- Zur Witterung passende Kleidung im November (Regenkleidung, Mütze, Handschuhe)
- Berg- oder Trekkingschuhe
- Handtuch und Waschutensilien
- Hüttenschuhe oder warme Socken
- Bequeme Kleidung für Yoga
- Yogamatte und Decke für die Endenspannung (*alternativ gr. Handtuch oder Schlafsack*)
- Yoga-Block (*alternativ dickes Buch*) und einen Yoga-Gurt (*alternativ Bademantelgurt*)