

# Yoga Wandern mit Peter Hirzler

Mittlere-Nördliche Pfalz / Sa 27. - So 28. April 2024 / Preis: 140 €

2 Tage Yoga-Wanderungen / 1x ÜN inkl. Frühstück in Hotel



## Leistung:

- Reisebegleitung
- 1x Übernachtung in Hotel/Pension (inkl. Frühstück, Doppelzimmer)
- Yoga-Praxis:
  - Atemübungen
  - Meditation
  - Körperübungen / Asanas

## Nebenkosten (nicht inklusive):

An- / und Abreise, weitere Mahlzeiten.

## Wander-Skala : leicht (Skala : leicht – mittel – schwer)

Alle Wege sind gut zu gehen.

Gesamtanstiege 200 – 450 Höhenmeter pro Tour.

## Voraussetzungen

Ein guter Gesundheitszustand und ausreichende Kondition für Gehzeiten von 4 bis zu 6 Stunden. (bei ausreichenden Pausen)

## Höhenlage der Wanderungen

bis ca. 600 m Höhe

## Charakteristik / Tourenangaben (Änderungen jederzeit vorbehalten)

Die Wanderung führt uns durch den mittleren und nördlichen Naturpark Pfälzerwald, eine der am wenigsten bewohnten Gegenden Deutschlands. Abseits der Hauptwege tauchen wir größtenteils auf Naturwaldpfaden in eine urwüchsige Waldlandschaft ein, die uns in ihr frühlingsfrisches Grün einhüllt. Die Aussicht von unterschiedlichen Aussichtspunkten verkehrt unsere Perspektive auf die Landschaft. Wir schauen wie Vögel von oben auf den Wald, atmen grenzenlose Freiheit und Leichtigkeit. Immer wieder ein Auf und Ab, wie im echten Leben, und damit auch eine tolle Chance zur Reflexion, wenn wir es zulassen.

Täglich biete ich verschiedene Atemübungen aus dem Yoga an, die sowohl zur inneren Zentrierung, als auch für eine gesunde Ausdauer zum Wandern förderlich sind. Während der Wanderung meditieren wir, verbunden mit der Natur an schönen Plätzen im Wald und am Ende unserer Tagesetappen praktizieren wir Yoga-Asanas, um unseren Körper zu dehnen und zu entspannen, so dass wir am kommenden Tag erfrischt starten können.



Alle Wanderungen bestehen aus Tagestouren mit leichtem Daypack.

Zur Übernachtung sind wir in Schwarzbach (Elmstein) in Doppelzimmern eines Hotels/einer Pension untergebracht.

Beginn ist Samstag, 9:30 Uhr, Johanniskreuz.

Ende Sonntag, ca. 17:00 Uhr, am Parkplatz der Tageswanderung.

Die Reisen beginnen und enden jeweils vor Ort zum ersten und letzten Tag der Wanderungen.

Details zur An- und Abreise, sowie zum Verlauf bespreche ich mit den angemeldeten Teilnehmenden vorab.

## Reisebegleiter und Yogalehrer

Peter Hirzler, Sonnenrain 3, 78315 Radolfzell am Bodensee, Tel.: 0049 (0) 1523 42 32 961

peter@yogaundnatur.de <https://www.yogaundnatur.de>

