

# Yoga und Wandern in der Biosphäre Entlebuch

## Montag, 23. – Freitag, 27. Sept. 2024 im Galleli, Escholzmatt

Durch Moor- und Karstlandschaften wandern – sich mit aufbauendem Yoga regenerieren - neue Kräfte sammeln



### Finde Entspannung und Erholung in der wunderbaren Biosphäre Entlebuch

Nach einer meditativen Einstimmung am Morgen und einem reichhaltigen Frühstück machen wir uns auf den Weg. Nicht der Gipfel ist das Ziel. Der Weg durch Wälder, über Alpwiesen, durch Moorlandschaften oder über Karstfelder ist es. Ob Sonne, Wolken, blauer Himmel oder Regen: wir lassen uns erfüllen von der Natur - Schritt vor Schritt. Die wunderschöne Landschaft im Entlebuch bietet uns unzählige Möglichkeiten. Nach den Wanderungen hilft uns die Yogasequenz zu regenerieren, entspannen und neue Kraft zu sammeln für weitere „Herausforderungen“.

<b>Beginn</b>	Montag, 23. September 2024, 10.00 Uhr
<b>Ende</b>	Freitag, 27. September 2024, ca. 15.00 Uhr
<b>Gruppe</b>	max. 10 Teilnehmer*innen
<b>Wanderungen</b>	Leicht – mittel, (T1 – T2), ca. 3 – 5 Std.
<b>Yoga</b>	Morgens und abends
<b>Kosten</b>	ÜN/Halbpension, Yoga, Tagesprogramm, Kurtaxe, Mehrbettzimmer CHF 790.—, 2er-Zimmer CHF 890.— Bei vier oder fünf Personen Kleingruppenzuschlag CHF 70/P.

Zusätzliche Kosten: Mittagessen (aus dem Rucksack oder im Restaurant), Transportkosten ÖV in der Region und evtl. Eintrittspreise und Führungen

Es hat Platz für eigenes Zelt/Camper.

**Leitung** [Monika Baumeler, Yoga&more](#)  
[Guido Heller, Outdoor&more](#)

**Anmelden** [monika.baumeler@vtxmail.ch](mailto:monika.baumeler@vtxmail.ch), 078 714 31 94 (Monika)