

Yoga & Schneeschuh-Wandern in der Biosphäre Entlebuch

Bewegen – Erleben – Die Seele baumeln lassen

Dienstag, 25. – Freitag, 28. Februar 2025

Bezaubernde Schneelandschaften und das gemütliche Ambiente des Seminarhauses Galleli laden ein sich von der Natur, der Gruppe, dem Yoga und herzhaftem Essen verwöhnen zu lassen und aufzutanken.



Der Morgen beginnt mit einer meditativen Einstimmung und Yoga-Session. Anschliessend nährt uns ein reichhaltiges Frühstück. Nun machen wir uns auf den Weg durch verschneite Wälder und abgelegene Schneelandschaften. Ob Sonne, Wolken, blauer Himmel oder Schneetreiben; wir lassen uns erfüllen von dem was ist - der Natur und der frischen Luft - Schritt vor Schritt. Die wunderschöne Landschaft des Entlebuchs bietet uns unzählige Möglichkeiten. Nach den Wanderungen hilft uns die Yogasequenz zu regenerieren. Je nach Programm bleibt Zeit zum Saunieren in der Jurtensauna, zum Lesen oder Diskutieren.

Ankunft	Dienstag, 25. Februar 2025, 10 Uhr im Galleli, Escholzmatt
Abreise	Freitag, 28. Februar 2025, ca. 16.00 Uhr
Gruppe	Max. 10 Teilnehmer:innen
Wanderungen	Mittel (WT1-WT3), ca. 3 – 4 Std.
Yoga	Morgens und abends
Kosten	ÜN/Halbpension, Yoga, Tagesprogramm, Kurtaxe Mehrbettzimmer SFR 690* Jurte p.P. (mind. 2 Pers.) SFR 790* * Kleingruppenzuschlag 10% (SFR 70) bis 5 Personen
Zusätzliche Kosten	Mittagessen (aus dem Rucksack oder im Restaurant) Transportkosten/ÖV in der Region und evtl. Eintrittspreise und Führungen
Versicherung	Sache der Teilnehmer:innen
Ausrüstung	Schneeschuhe, Stöcke, LVS/Schaufel/Sonde. Eine detaillierte Packliste folgt nach der Anmeldung.
Leitung	Monika Baumeler, Yoga&more Guido Heller, Outdoor&more
Anmeldung	monika.baumeler@vtxmail.ch 078 714 31 94 (Monika)

