



OM & Muh

Yoga und Wandern auf der Aflenzer Bürgeralm

am Samstag, den 25. August 2018 (nur bei Schönwetter) ab 9 Uhr bis 16:30 Uhr

Kosten Yoga 34 Euro

Treffpunkt am Parkplatz Talstation Sessellift um 9 Uhr (Abfahrt 9:10)

Entweder per Lift (12 Euro für Berg- u. Talfahrt, (letzte Talfahrt 17 Uhr!)

oder mit dem Auto (Maut pro Auto 7 Euro) geht es gemeinsam auf die Bürgeralm (1.550m).

Vom Almboden aus wandern wir hinauf zum Schönleitenhaus (1.810m).

Unterwegs praktizieren wir Yoga, werden besonderes Augenmerk auf Achtsamkeit und Atem legen. In der würzigen Bergluft erlebt der Körper eine spürbare Stärkung!

Nach dem Mittagessen im Schönleitenhaus /einer Pause begeben wir uns auf ein Hochplateau mit fantastischem Panoramablick, wo eine entspannende und kräftigende Yogaeinheit folgt.

Um etwa 16 Uhr finden wir uns in der Almrauschhütte am Almboden ein, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Denke bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk (wir sind auf 1800m) vergiss bitte deine Yogamatte nicht!

Wir freuen uns sehr auf unseren Yoga Tag!

Mit lieben Grüßen

Ursula & Elisabeth

Bei Fragen rufe mich gerne an: 0664 87 46 496 oder sende mir ein Mail!

Ich bitte um Voranmeldung bis 20. August - weitere Details werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Jeder kommt und übt in eigener Verantwortung. Von Seiten der yoga-zeit /der Veranstalter wird keinerlei Haftung übernommen.

