



# YOGA UND WANDERN IM TESSIN

5 aktive und erholsame Tage im malerischen Maggiatal

4. bis 8. September 2023



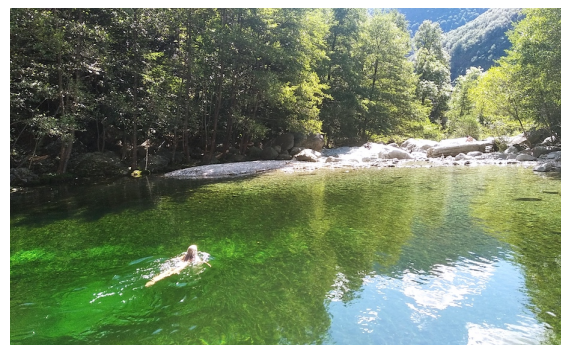
Die Maggia entspringt am Osthang des Cristallina auf 2480 m und mündet bei Locarno in den Lago Maggiore. Dieses vielseitige Tal mit mediterranen, hübsch dekorierten und doch rustikalen Dörfern und faszinierenden Naturschönheiten lockt fast ganzjährig viele Besucher und Urlauber an, denn es bietet unendliche Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Klettern, Baden und Kulturerleben.

Wir wohnen im Eco-Hotel Cristallina im Ort Coglio, einem schlichten, schönen, ökologisch geführten Haus mit Garten und einem Raum für unsere Übungseinheiten. Von hier starten wir Wanderungen in wunderbare Landschaften, auf Bergwegen, in idyllische Seitentäler, zu Seen und eindrucklichen Gebirgsbächen, vorbei an Tessiner Rusticos und Alphütten. Dabei machen wir Pausen an einladenden Plätzen, um die Natur bewusst zu beobachten, die Yogaübungen und unser Kursthema gemeinsam weiter zu entwickeln oder einfach ruhig, beschaulich oder im Austausch mit anderen ein wenig zu rasten.

Warum ist ein Thema so wichtig? Ein Thema zu erarbeiten ist bei uns kein trockenes Lernen, bei dem man nur Informationen sammelt und mit einem vollen Notizblock wieder nach Hause fährt, sondern es bedeutet, den ausgewählten Inhalt durch aufmerksames, aktives Hinwenden kennenzulernen und zu vertiefen. Das bereichert das Seelenleben und die körperliche und psychische Gesundheit. Man wird ruhiger, geordneter und wie neu belebt. Erholung und Regeneration sind mit dem gezielten inhaltlichen Aufbau von Gedanken und Wahrnehmungen verbunden. Neue Perspektiven eröffnen sich, Unwichtiges löst sich auf, Wichtiges rückt mehr in die Mitte.

Das Baden, Schwimmen, Verweilen am Wasser darf auf keinen Fall fehlen, denn im Maggiatal gibt es traumhafte Badestellen und Wasserbecken, wo man sich wie im Paradies fühlt.

Leicht und unbeschwert, ruhig und zugleich aktiv, konzentriert und mit einem gewissen Ernst - so sind diese Yoga- und Wandertage gedacht. Es soll aber nicht einfach nur Urlaub sein, sondern etwas Aufbauendes für das Leben entstehen.



## • TAGESABLAUF

**Anreisetag Montag 4.9.2023:** Abfahrt frühmorgens (mit Wanderung, Yogastunde, Hotelbezug, etc.)

**Dienstag - Mittwoch - Donnerstag:**

Morgeneinheit mit Übungen - Frühstück - Thema - Wanderung mit Übungen im Freien -  
- Zeit individuell - Yogastunde - Abendessen - Seelenübung, Meditation

**Abreisetag Freitag 8.9.2023:** Seminar-Ende zu Mittag

**Teilnehmeranzahl: 6 -10 max.**      **Tip:** Individuelle Verlängerung auf Samstag/Sonntag bietet sich an.

„Die Mitte des Menschen ist nicht durch ein emotionales Gefühl oder ein im Moment bestehendes Gleichgewicht gegeben, sie ist vielmehr durch den Reichtum seiner inhaltlichen Bewusstheit verankert.“ Heinz Grill

## • INHALT

Ein zentrales Thema begleitet die Tage, das noch bekannt gegeben wird. Außerdem setzen uns mit der Bedeutung (Imaginationen) der verschiedenen Yogaübungen auseinander und stellen dabei auch einen Bezug zum Leben mit Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung her. Aufbau von Gedanken und Empfindungen. Seelische Grundlagen der Yogapraxis. Intensives Üben, freudig, ohne Leistungsdruck, individuell abgestimmt, mit Korrekturen und Erweiterung der Möglichkeiten.



Arbeitsbücher: „Die Seelendimension des Yoga“ und „Der Freie Atem“ (Heinz Grill) und andere gute Bücher (nehme ich mit zum Studieren und Ausleihen)

## • WANDERUNGEN

Die Wanderziele führen uns mehr ins hintere Maggiatal und in etwas stillere Seitentäler und von dort in die Höhe. Wir gehen bergauf/bergab, aber keine extremen, ausgesetzten Wege. Kondition für 3-5 stündige Wanderungen erwünscht. Wir nehmen Rücksicht auf langsamere Teilnehmer, aber es wäre ideal, wenn sich jeder auch gern ein wenig anstrengt.

## • KOSTEN

Diese Zimmer stehen zur Auswahl, inkl. Frühstück:

	4 DZ mit Waschbecken, kleine Terrasse, Wc/Dusche auf Etage	als Einzel	1 DZ mit Wc/Dusche	als Einzel	1 großes DZ mit Wc/Bad	als 3er- Zimmer
	65,50	93,00	84,50	115,00	88,00	77,00
Kurtaxe	3,40	3,40	3,40	3,40	3,40	3,40
	<b>68,90</b>	<b>96,40</b>	<b>87,90</b>	<b>118,40</b>	<b>91,40</b>	<b>80,40</b>
4 Nächte	<b>275,60</b>	<b>385,60</b>	<b>351,60</b>	<b>473,60</b>	<b>365,60</b>	<b>321,60</b>

+ 4 Abendessen: ca. 2x im Hotel à 35 Fr. (3gängiges vollwertig-vegetarisches Menü) und 2x auswärts (entscheiden wir gemeinsam vor Ort)

+ Kurskosten: Richtpreis 300-400 Euro/Fr (für tägliche Übungseinheiten, Wanderungen, Tagesgestaltung und Seminarraumkosten 400 Fr.)

## • INFO + ANMELDUNG

Petra Himmel (zert. Yogalehrerin) +436765983573 [yogapetra@posteo.at](mailto:yogapetra@posteo.at) [www.yogapetra.net](http://www.yogapetra.net)

Wichtiger Hinweis: Eigenverantwortung in Bezug auf alle Aktivitäten wird vorausgesetzt.

