



Berg-Retreat Naturmagie

25. – 31. Mai 2025
Meransen

Eintauchen in die Magie der Natur

Du sehnst Dich nach Ruhe,
Innehalten, Auszeit und
Auftanken in der Natur?

Dann bist Du bei diesem
Berg-Retreat richtig.

Eine Woche nur für Dich!
Du entscheidest, was Du
mitmachen möchtest.

Bewusst in die Kraft der Natur & Berge eintauchen

Details zur Tour:

- 6 Übernachtungen mit Dreiviertelpension in einem 4* Hotel
- 7 Tage Guideleistung durch eine zertifizierte Wanderführerin
- Unterwegs in einer Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern
- Leichte bis mittelschwere Touren
- 4x die Woche Yoga
- Meditation und Erdungsmeditation
- Kreatives Arbeiten in der Natur
- Ausrüstungsliste

Termin: 25. - 31.5.2025

Kosten:

Organisation, Guideleistung & Yoga: **850,- €**

DZ Panorama Süd mit 3/4 Pension **207,- €**

DZ Panorama Nord mit 3/4 Pension **194,- €**

Kurtaxe **3,50 €**

Auf Wunsch gebe ich Tipps für andere Übernachtungsmöglichkeiten. Sprich mich gerne an.

Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten bezahlt jeder Teilnehmer vor Ort.

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen.

Anzahlung bei Buchung: 150,- €

Gerne bin ich bei der Organisation der Anreise, z.B. bei Fahrgemeinschaften, behilflich.

Anmeldung (schriftlich) :

Hermine Thrä

info@herminethrae.com

Mobil: +49 172 858 22 38 oder +39 327 266 4542



Bewusst in die Kraft der Natur & Berge eintauchen

Tag 1: Individuelle Anreise und Treffen im Hotel um 18 Uhr

Tag 2: Almentour

7.30 Uhr Yoga mit Christiane. Nach dem Frühstück starten wir die Woche gemütlich mit einer Wanderung zur Kiener Alm. 500 Hm, ca. 3 h

Tag 3: Wanderung auf den Gitschberg (2.512 m)

Wanderung auf die kleine Gitsch mit traumhaftem Ausblick. Auf dem Rückweg kehren wir bei der Moserhütte ein. 870 Hm, 4,5 - 5 h
17.30 Uhr Yoga mit Christiane

Tag 4: Höhenweg im Altfasstal

7.30 Uhr Yoga mit Christiane. Fahrt ins Altfasstal und mit der Bahn nach oben. Auf luftiger Höhe von ca. 2000 m starten wir den Röthenstein Höhenweg. Aufstieg 340 und Abstieg 970 Hm, 3,5 - 4 h
18 Uhr Impulsvortrag zum Thema Erdung

Tag 5: Wanderung zum Marblsee (2.400 m)

Wir fahren wieder ins Altfasstal und starten von dort unsere Wanderung zum traumhaft gelegenen Marblsee mit Erdungsmeditation vor Ort. Einkehr in einer der Almen.
725 Hm, ca. 4 h
17.30 Uhr Yoga mit Christiane

Tag 6: Meranser Hüttentour

7.30 Uhr Morgenmeditation. Heute erwandern wir einige Hütten und arbeiten etwas kreativ in der Natur und legen zum Abschluss ein Naturmandala. 550 Hm, ca. 4 h

Tag 7: Gemeinsames Frühstück und Abreise

Anmeldung (schriftlich) :

Hermine Thrä

info@herminethrae.com

Mobil: +49 172 858 22 38 oder +39 327 266 4542

