



Wege durch die Berge
Wandern, Yoga und Mantra
Singen
im Montafon /Österreich
vom 02.-04.Juli 2021

Freitag 09.- Sonntag
11.Juli 2021



Programm:

Freitag: Aufstieg zur Lindauer Hütte (1744 m)

Anreise selbstorganisiert/evtl. Fahrgemeinschaften bilden. Von der Mittelstation entweder ca. 2,5 Std. direkter Aufstieg oder mit der Golmerbahn ganz hoch zum Golm und über den Latschätzer Höhenweg ohne große Höhenunterschiede ca. 2 Stunden zur Lindauer Hütte Ankommen und erste Yogaeinheit. Wir entscheiden das nach Wetterlage.

19Uhr Abendessen. MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

Samstag: Wanderung – Singen, Yoga, Meditation

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn

8Uhr Frühstück

Wanderung je nach Wetterlage (neue Tour!)

19Uhr Abendessen

MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

Sonntag: Abstieg von der Lindauer Hütte – Heimfahrt

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn

8Uhr Frühstück

9Uhr MANTRAS

Ca. 11Uhr Abstieg zur Mittelstation. Einkehr ins Naturfreundehaus „Gauertalhaus“ mit herrlicher Außenterrasse und Bio-Essen.

Bitte mitbringen:

Wanderkleidung, Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack mit Trinkflasche und Rucksackvesper für Samstag, Stirnlampe, Wanderstöcke, bequeme Kleidung und Übungsmatte für Yoga, Persönliches... Wir haben eine Packliste zusammengestellt.

Kosten:

Seminarkosten 110,-€ mit der verbindlichen Anmeldung fällig,

Reservierungsgebühr 10,-€ (wird auf den TN-Beitrag angerechnet)

Golmer Bergbahn Berg und Talfahrt ca. 20,-€.

Vor Ort in der Hütte zu bezahlen ist außerdem: 2 x Übernachtung im Lager (12,- € für DAV-Mitglieder/22,-€ Nichtmitglieder) zuzügl. Essen a la carte und Getränke .

Seminarleitung/Info/Reservierung bei

Martina Maute martina@naturpause.de Tel.: 0711/3511723

Marianne Widmann mariannewidmann@gmx.de Tel.: 0711/353136