

**wiir-tours**

Irmi Weimer

Lizenzierte Bergwanderführerin

Martin-Luther-Str. 9

83607 Holzkirchen

Tel. 0172 - 8108145

[info@wiir-tours.com](mailto:info@wiir-tours.com)

[www.wiir-tours.com](http://www.wiir-tours.com)



Naturheilpraxis

Dagmar Beckmann

Heilpraktikerin & Yogalehrerin

Raiffeisenstraße 8

83607 Holzkirchen

Tel. 08024-479965

0178 - 9814553

[ddbeckmann@freenet.de](mailto:ddbeckmann@freenet.de)

## *Wandern & Yoga*

### *Almi's Berghotel, Obernberg/Wipptal*

*Donnerstag, 31. Aug. - Sonntag, 3. Sept. 2023*

**Wandern & Yoga in Almi's Berghotel ist die perfekte Kombination.**

Lust auf eine Sonnenaufgangstour? Mit dem Sonnengruß oder der Herzmeditation in frischer Bergluft in den Tag starten?

Je nach Witterung machen wir kürzere und längere Wanderungen direkt vom Hotel aus und bieten Dir ein abwechslungsreiches, etwas anderes Wander- & Yoga-Programm.

Nicht nur beim Yoga, auch beim Wandern begleiten uns Achtsamkeitsübungen und spirituelle Aspekte. Neben viel Bewegung und frischer Bergluft bleibt noch genügend Zeit für Wellness und Seelenbaumeln in der alpinen Saunawelt mit Bergpanorama und Sonnenterrasse. Wir wohnen im charmanten, familiären Berghotel, abseits des Massentourismus auf 1300m Höhe, wo wir kulinarisch mit regionalen, saisonalen und nachhaltigen Produkten verwöhnt werden.

#### **Aktiv-Programm Wandern & Yoga: € 220,-**

- Täglich individuelle Wandertouren mit erfahrener Bergführerin
- Tägliches Yogaprogramm – Morgens oder/und Abends – Drinnen & Draußen

#### **Inklusiv- Leistungen Halbpension Almi's Berghotel:**

- Gemütliche Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer mit Naturmaterialien
- Großzügiges Genießerfrühstück
- Abends 3- Gänge-Wahlmenü mit Salatbuffet
- Brotzeit/ Jause für die Mittagspause und Tee inklusive
- Seminarraum mit schadstofffreiem, mineralischen Lehmputz
- Wellnessoase mit Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, Panorama-Ruheraum, Terrasse
- Klimaneutrales Hotel und Grandewasser im ganzen Haus

#### **Zimmerpreise mit HP pro Person/Nacht:**

Doppelzimmer € 85,- plus € 2,- Kurtaxe, Einzelzimmerzuschlag € 20,-

# Wandern & Yoga

## Alm's Berghotel, Obernberg/Wipptal

Donnerstag, 31. Aug. - Sonntag, 3. Sept. 2023



**Vorläufiger Tagesplan Wandern & Yoga – wird flexibel an Wetter und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.**

### **Donnerstag, 31.08.2023**

12.30 Uhr            Gemeinsames Mittagessen  
15.00 Uhr            Kennenlern-Wandertour  
18.00 -19.00 Uhr    Yoga zum Ankommen  
anschließend        Abendessen

### **Freitag 1. Sept. 2023**

8.00 Uhr            Herzmeditation  
9.00 Uhr            Frühstück  
10.00 Uhr            Wanderung über 4-5 Stunden  
19.00 Uhr            Abendessen

### **Samstag 2. September**

5.00 Uhr            Sonnenaufgangstour – Frühtour für early birds  
9.30 Uhr            Frühstück – anschließend „Gehen mit allen Sinnen“ (ca. 1 Stunde)  
17.00 Uhr            Yin-Yoga  
19.00 Uhr            Abendessen

### **Sonntag 3. September**

8.00 Uhr            Yoga-Start in den Tag  
9.15 Uhr            Frühstück  
11.00 Uhr            kleine Abschluss-Wanderung  
14.00 Uhr            Mittagessen und Abschluss

Wir freuen uns sehr auf erlebnis- und genussreiche Tage mit Dir/Euch.  
Anmeldungen und Zimmerwünsche direkt per Mail an uns. Wir reservieren Dein Wunschzimmer für Dich.

Iirmi & Dagmar