

Yoga und Schneeschuhwandern im Bregenzer Wald 16.12. – 18.12.2011

Schneeschuhwandern ist für jedes Alter ein großes Wintervergnügen und gerade für die Menschen eine ideale Wintersportart, die nicht vom Skifahren begeistert sind und auch keinen großen Wert auf schnelle Abfahrten legen.

Diese Fortbewegungsart ermöglicht jedem Menschen einen faszinierenden Zugang zur Natur, der einem ansonsten verborgen bleibt und führt Naturliebhaber in bezaubernde Winterlandschaften.

Das Schneeschuhwandern kann unter fachkundiger Anleitung sehr leicht erlernt und ohne sportliche Vorkenntnisse ausgeführt werden.

Yoga ist ein System zur Entwicklung unserer körperlichen und geistigen Kräfte. Immer mehr Menschen interessieren sich für Yoga und die Möglichkeit durch Bewegung, aber auch durch Stilleübungen den Zugang zur inneren Ruhe zu finden.

Unter fachkundiger Leitung von **Anna Henkel und Hubert Braun** werden Yogaübungen und Schneeschuhtouren durchgeführt.

Entspannung
und Erleben auf
„leisen Sohlen“

Leistungen:

- ✓ Fahrt mit der Bahn ab Horb bzw. Kaufbeuren nach Bregenz und zurück (weitere Zustiegsbahnhöfe auf Anfrage)
- ✓ Transferfahrten zu den Wanderorten mit dem Bus oder Kleinbus des Hotels (nach Schneelage)
- ✓ 2 x Übernachtung mit Frühstück im ***-Hotel **St. Hubertus in Egg**
- ✓ 2 x Abendessen im Hotel St. Hubertus
- ✓ 3 x Suppe nach Anreise und nach den Schneeschuhwanderungen
- ✓ Alle Zimmer mit Bad/Dusche, WC, TV, Balkon, Bademäntel
- ✓ Benutzung des hoteleigenen Wellnessgartens mit Pools und Saunen
- ✓ Gästetaxe
- ✓ 4 x Yoga und Tiefenentspannung mit Anna Henkel
- ✓ 3 x Schneeschuhwandern, je nach Wetterlage (1 x ca. 2 Std., 2 x ca. 3-4 Std.)
- ✓ **Reisebegleitung durch Hubert Braun und Anna Henkel**
- ✓ 3 x Leihgebühr für Schneeschuhe und Skistöcke
- ✓ Versicherungsschein
- ✓ artmeridian Tourenmappe

Preis pro Person:

Im DZ/ EZ Euro 469,00

Nicht im Preis enthalten:

Getränke bei den Mahlzeiten, Reiserücktrittsversicherung, persönliche Ausgaben.

Teilnehmerzahl:

Mindestens: 10 Personen
maximal: 15 Personen

Ihre Reiseleiter:

Anna Henkel ist Glasmalerin mit eigener Werkstatt und Yogalehrerin für die VHS Horb und Freudenstadt und Privatgruppen. Ihre Zusatzausbildungen legte Sie in „Achtsamkeit“, „Hormonyoga“, Chi-Yoga und Gesundheitsförderung für Senioren ab. Sie ist Fachübungsleiterin in Fitness & Gesundheit STB/WLSB sowie in Präventionssport (Herz-Kreislauf, Haltung, Entspannung). Anna Henkel hat vier gemeinsame Kinder mit Hubert Braun.

Hubert Braun legte nach seinem Abitur die Meisterprüfung im Zimmereihandwerk ab. Seit 2007 ist er im Deutschen Alpenverein als Fachübungsleiter im Bereich Skibergsteigen, Skihochtouren und Alpinklettern tätig. Die Prüfung zum Bergwanderführer Sommer-Winter legte er 2010 ab.

Bildquellen: Anna Henkel, fotolia, Felix Bader, Oberammergau



artmeridian
Reisen mit allen Sinnen

Trollingerweg 2
D-71706 Markgröningen
Tel: 07145 – 92 49 49
Fax: 07145 – 92 49 48
e-mail: info@artmeridian.de