



„Aktiv entspannen“ mit  
**Yoga & Wandern in den Ammergauer Alpen**  
 vom 21. bis 26. August 2014  
 mit Sandra Bicker & Silke Bender

Die Ammergauer Alpen sind Bayerns größtes zusammenhängendes Naturschutzgebiet und bieten zahlreiche Wandertouren. Die Umgebung von Bad Kohlgrub mit ihren Kraftorten ist schon seit Menschengedenken ein Ort für Meditation und Stille. Sie bietet uns somit eine perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Beim Yoga & Wandern spüren wir die Verbindung zur Natur, kommen zur Ruhe und nehmen den Körper und Atem bewusst wahr. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Die persönliche Atmosphäre im Haus Ammertal bietet uns einen idealen Ort für Erholung, Entspannung und einfach mal Pause machen.

**Yoga**

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehnenden Übungen und Tiefenentspannungen. Durch den ergänzenden Mantragesang mit Harmoniumbegleitung wird ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglicht. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



**Wandertouren**

Die Wandertouren erfolgen auf markierten Wanderwegen und Pfaden und dauern zwischen 3 bis 5 Stunden (bis zu ca. 2,5 Stunden Aufstieg). Sie sind mit einer guten körperlichen Fitness und Trittsicherheit für jeden machbar.

Wir nehmen uns genügend Zeit zum Genießen der herrlichen Bergwelt und der traumhaften Ausblicke. Gemütliche Hütten und urige Alpen laden zur Einkehr und Entspannung ein.





### Unterkunft und Verpflegung

Das "Haus Ammertal" bietet Raum für Rückzug, Ruhe & Meditation, weg vom Übervollen und Immergleichen. Die individuell eingerichteten Zimmer sind mit Dusche/Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse ausgestattet.

Mit einem reichhaltigen und ausgewogenen Frühstücksbuffet starten wir in den Tag. Am Abend genießen wir ein abwechslungsreiches vegetarisches Abendessen aus verschiedenen Ländern. Weitere Infos: [www.haus-ammertal.de](http://www.haus-ammertal.de)

### Kosten und Leistungen

Für Yoga (2 bis 3 Std. täglich) und Wandertouren (3 bis 5 Std. an 3 Tagen) 352,-€ pro Person. Für Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer, inkl. Halbpension 325,-€ zzgl. Kurtaxe pro Person (wird direkt vor Ort im Hotel bezahlt). Max. 12 Teilnehmer.

### Anreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Donnerstag, den 21. August ab ca. 14.00 Uhr zur Verfügung. Wir starten um 17 Uhr mit einer sanften Yogastunde. Check-Out und Abreise ist am Dienstag, den 26. August um 11.00 Uhr.

Bei Anreise mit dem Zug organisieren wir gerne einen Transfer vom Bahnhof Bad Kohlgrub.

### Wir freuen uns, Euch (wieder) in den Ammergauer Alpen begrüßen zu dürfen:



#### Silke Bender

- Inhaberin von move-in-nature
- ausgebildete Outdoortrainerin und Coach
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- lebt im schönen Allgäu

#### Kontaktdaten

Silke Bender

Mobil: +49 171 483 54 46

E-Mail: [bender@move-in-nature.de](mailto:bender@move-in-nature.de)

[www.move-in-nature.de](http://www.move-in-nature.de)



#### Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
  - Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
  - praktiziert Yoga seit 2002

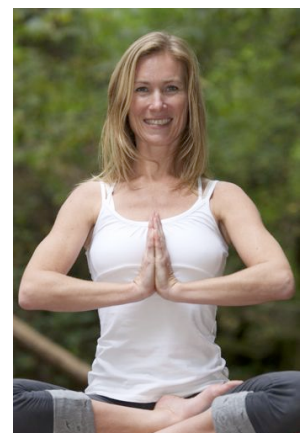
#### Kontaktdaten

Sandra Bicker

Mobil: +49 151 253 944 30

E-Mail: [sandra@yoga-natura.com](mailto:sandra@yoga-natura.com)

[www.yoga-natura.com](http://www.yoga-natura.com)



**Weitere Informationen und Anmeldung bei Silke oder Sandra.**