



Aktiv entspannen mit Yoga & Mountainbiken im Allgäu vom 12. bis 15. Juli 2018 mit Sandra Bicker, Silke Bender & Oli Bürmann

Das Allgäu bietet die perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Mountainbiken. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Das Bergsteiger-Hotel "Grüner Hut" in Bad Hindelang/Hinterstein ist ein idealer Ausgangspunkt für Mountainbike-Touren aller Ansprüche ins Hintersteiner Tal, in Richtung Sonthofen, Oberstdorf und entlang der Hörnerdörfer. Eine imposante Bergkulisse, traumhafte Ausblicke ins Illertal, klare Gebirgsbäche und gemütliche Alpen mit bimmelnden Kuhglocken bieten Abwechslung und unvergessliche Natureindrücke.

Yoga

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



Mountainbiken

Wir passen die Schwierigkeit der Mountainbike-Touren an die Teilnehmer an. Wir bilden zwei Bike-Gruppen, eine für leichte und eine für anspruchsvollere Touren. Somit ist für den Anfänger sowie den erfahrenen Biker die passende Tour dabei. Im Vordergrund stehen das Genießen der Allgäuer Bergwelt sowie die herrlichen Ausblicke. Hütten und urige Almen laden zur gemütlichen Jause ein.

Kosten und Leistungen

Für Yoga (2 bis 3 Stunden täglich) und Mountainbike-Touren (3 bis 5 Stunden täglich) 330,-Euro pro Person.

Für Unterkunft mit Frühstück im Doppelzimmer inkl. Kurtaxe, freie Nutzung der Sauna 170,40 Euro – 185,40 Euro pro Person (Zimmer ohne/mit Balkon).

Max. 14 Teilnehmer.

Mountainbikes können ausgeliehen werden (Detailinformationen auf Anfrage).



Unterkunft und Verpflegung

Das gemütliche Bergsteiger-Hotel „Grüner Hut“ bietet verschiedene Zimmerkategorien: vom einfachen Mehrbettzimmer bis hin zum freundlichen/modernen Doppelzimmer, teilweise mit Balkon. Die DZ sind mit Dusche/Fön und Flat-TV ausgestattet. Im ganzen Haus steht W-LAN zur Verfügung. Das Hotel verfügt über eine eigene finnische Sauna. Das Hotel bietet überwiegend regionale Speisen, wahlweise auch vegetarisch. Weitere Infos zum Hotel: www.bergsteiger-hotel.de

Anreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Donnerstag, den 12. Juli ab 14.00 Uhr zur Verfügung. Wir starten um 12 Uhr mit einer „Einrolltour“ und einer anschließenden sanften Yogastunde.

Check-Out ist am Sonntag, den 15. Juli um 10.00 Uhr. Bezahlung des Hotel in bar oder mit EC-Karte. Zum Abschluss machen wir noch eine kleine Biketour. Die Abreise ist für ca. 15.00 Uhr vorgesehen.

Auf Wunsch können Wellnessanwendungen beim Partner „sich wohlfühlen“ vereinbart werden.

Wir freuen uns, Euch (wieder) im Allgäu begrüßen zu dürfen:



Silke Bender

- ausgebildete Outdoortrainerin und Coach
- Mountainbike-Trailsout (DIMB)
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- fährt Rennrad und Mountainbike & lebt im schönen Allgäu

Kontaktdaten

Silke Bender
Mobil: +49 171 483 54 46
E-Mail: bender@move-in-nature.de

www.move-in-nature.de



Oli Bürmann

- Mountainbike-Trailsout (DIMB)
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführer
- langjährige Erfahrung im Mountainbike-Rennsport
- lebt im schönen Allgäu



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

www.yoga-natura.com

