



Yoga und Wandern auf der Aflenzer Bürgeralm

**am Samstag, den 24. August 2019 (nur bei Schönwetter, bei Schlechtwetter am 31. August)
ab 9 Uhr bis 16:30 Uhr
Kosten Yoga 36 Euro**

Treffpunkt am Parkplatz Talstation Sessellift um 9 Uhr (Abfahrt 9:10)
Entweder per Lift 12 Euro für Berg- u. Talfahrt, (letzte Talfahrt 17 Uhr!)
oder mit dem Auto (Maut pro Auto 7 Euro) geht es gemeinsam auf die Bürgeralm (1.550m).
Vom Almboden aus wandern wir hinauf zum Schönleitenhaus (1.810m).

Unterwegs praktizieren wir Yoga, werden besonderes Augenmerk auf Achtsamkeit
und Atem legen. In der würzigen Bergluft erlebt der Körper eine spürbare Stärkung!
Nach dem Mittagessen im Schönleitenhaus /einer Pause begeben wir uns auf ein Hochplateau
mit
fantastischem Panoramablick, wo eine entspannende und kräftigende Yogaeinheit folgt.

Um etwa 16 Uhr finden wir uns in der Almrauschhütte am Almboden ein, um den Tag
gemütlich ausklingen zu lassen.

Denke bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk (wir sind auf 1800m) vergiss
bitte deine
Yogamatte nicht! Wenn du eine brauchst bitte gib mir Bescheid.

Wir freuen uns sehr auf unseren Yoga Tag!

Mit lieben Grüßen
Ursula & Elisabeth

Bei Fragen rufe mich gerne an: 0664 87 46 496 oder sende mir ein Mail!

Ich bitte um Voranmeldung bis 19. August - weitere Details werden bei der Anmeldung
bekannt gegeben.