

Hike & Yoga (Schladminger Tauern)

19.- 22. Juni 2025



Kernelement dieser Tour in den Bergen ist die Verbindung zu dir selbst, zu den anderen in der Gruppe und der überwältigenden Natur. Wir werden Yoga im Freien praktizieren, in Verbindung mit den Elementen und setzen die Sinne ganz bewusst ein. Das fördert deine Achtsamkeit und Präsenz.

Die Natur ist dabei nicht Bühne für ein sportliches Erlebnis, sondern ein wunderbares Geschenk, das dir die Möglichkeit für tiefe Erfahrungen auf körperlicher und geistiger Ebene ermöglicht.

Neben Bergwandererfahrung (s. S.2) sind Offenheit, Neugierde und der Wunsch, in grandioser Umgebung den Körper und die Seele zu erforschen ideale Voraussetzungen, um diese Reise mit uns zu starten.

Dankbarkeit wird ebenso unser Wegbegleiter sein wie Leichtigkeit und Humor.

Markus Stockert

Seminare - Begleitung & Beratung - Alpine Erlebnisse

www.stockert.cc +43 664 5319513 markus@stockert.cc

Anforderungen:

Gehzeit:	bis zu 6:00 Std.
Höhendifferenz (Aufstieg):	930 / 600 / 740 / max. 1050 Hm / Tag
Charakteristik / Schwierigkeit:	mittelschwierige bis anspruchsvolle Bergwanderung
Voraussetzungen:	Trittsicherheit im Gelände (auch abseits von Wanderwegen (auf Gras-, Schutt- und Felsuntergrund bzw. auch in Schnee); Kondition für ca. 5 Std. Bergwanderung (mit Rucksack, in dem wir alles mittragen); Offenheit, Neugier und Interesse an einer intensiven Selbst- und Naturerfahrung; Bereitschaft zu Komfortverzicht (Hütten) Eigene Bergwanderausrüstung & Yogamatte

Organisatorisches:

Teilnehmerzahl:	4 – 8 Personen
Treffpunkt:	19. Juni 2025, 10:00 Uhr – Bahnhof Schladming bzw. nach Absprache für Fahrgemeinschaften
Anmeldung:	bis Freitag, 6.6.2025 – 18:00 Uhr
Kosten:	Euro 590,-- (Führungs- & Yogabeitrag); zusätzlich für Übernachtung & Halbpension auf den Hütten (Ignaz-Mattis-Hütte, Keinprechthütte, Gollinghütte (ca. 75,--€ HP / Nacht / Person)
Leitung:	Markus Stockert (staatl. gepr. Berg- & Skiführer) Sandra Haick (Physiotherapeutin, Osteopathin, Yogalehrerin) www.sandrahaick.at

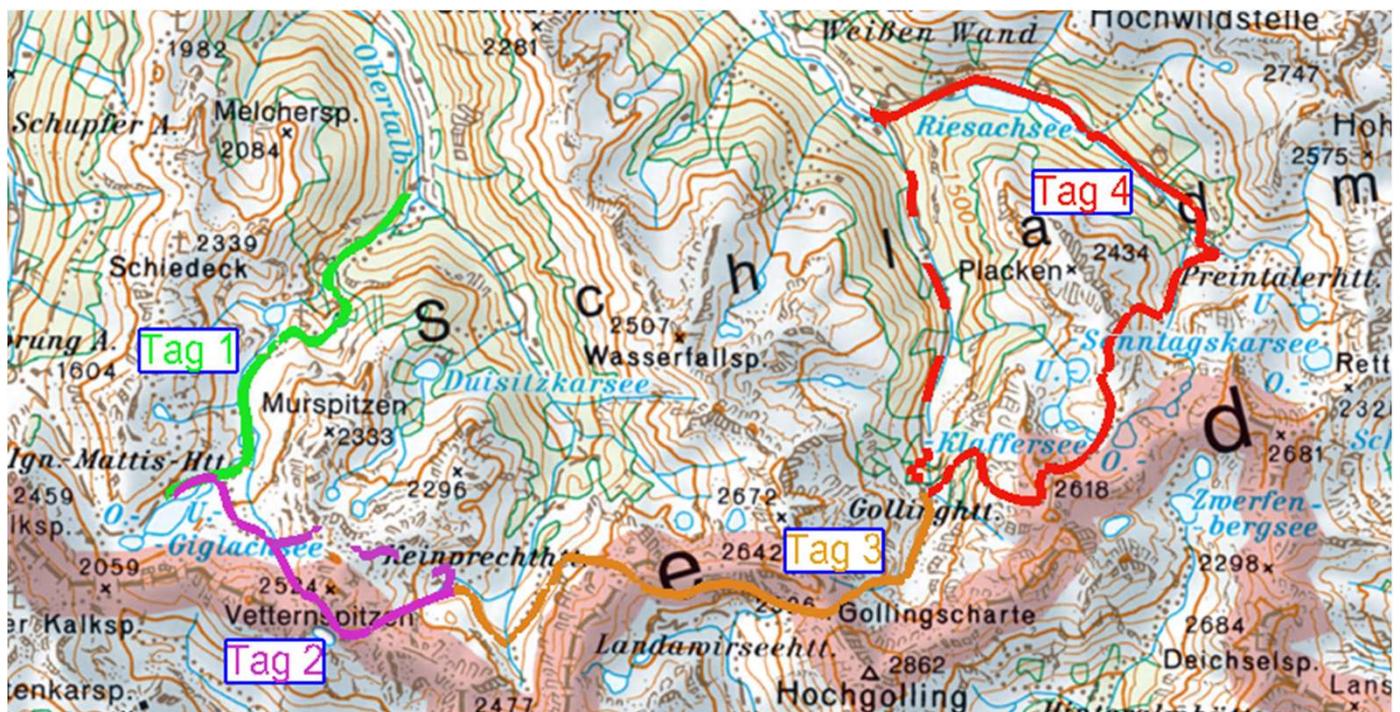
Was dich erwartet:

Der Talerbus bringt uns von Schladming ins Obertal, von wo wir zu den Giglachseen und zur Ignaz-Mattishutte gehen. Im Umkreis der Hütte werden wir ein schönes Plätzchen für unsere erste Yogaeinheit mit Ausblick auf die wunderschönen Giglachseen finden.

Im Idealfall stimmen wir uns jeweils vor dem Frühstück mit einer Yoga-Einheit auf die bevorstehende Aktivität ein und unterstützen im Yoga nach unserer Bergwanderung unsere Regeneration und Entspannung und verstärken und intensivieren damit unsere Verbindung zur grandiosen Bergnatur von Tag zu Tag.

Am Tag 2 bieten sich unterschiedliche Wegvarianten mit der spannenden Option für einen Gang *durch* den Berg auf unserem Weg zur Keinprechtthutte. Dabei ist unsere Trittsicherheit erstmals auf die Probe gestellt. Dies gilt auch für den dritten Tag, an dem wir - vorbei am mächtigen Hochgolling - in den Gollingwinkel unterwegs sind; möglicherweise ein Ort für eine Yoga-erfahrung unterwegs?!

Am letzten Tag werden wir berücksichtigen, wie die Wünsche und Befindlichkeit in der Gruppe sind, um die passende aus 3 Optionen (zwischen 0 / 300 und 1050 Aufstiegs-HM) zu wählen, und im Untertal wieder den Talboden zu erreichen.





Markus Stockert

Seminare - Begleitung & Beratung - Alpine Erlebnisse

www.stockert.cc +43 664 5319513 markus@stockert.cc