

Skitouren & Yoga

3. – 6. Jän. 2026

(Weidener Hütte / Tuxer Alpen – leicht Fortgeschrittene)



Dieses Wochenende steht unter dem Motto, die Verbundenheit zu sich selbst, zu den anderen in der Gruppe und zur Natur bewusst zu erleben. Neben den Skitouren selbst – im Gebiet rund um die Weidener Hütte gibt's ausgezeichnete Möglichkeiten für Touren zwischen ca. 700 bis 1000 Höhenmetern – bieten uns jeweils eine morgendliche und eine abendliche Yoga-Einheit die Gelegenheit, unseren Fokus verstärkt darauf zu richten.

Anforderungen:

Gehzeit (Aufstieg):	3:00 bis ca. 4:00 Std.
Höhendifferenz:	ca. 700 bis 1000 Hm
Abfahrt (Schwierigkeit):	einfach bis mittelschwierig
Voraussetzungen:	Sicherer Stemmschwung im Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen, Kondition für ca. 3,5 Std. Aufstieg; Eigene Ausrüstung (Tourenski, Felle, Stöcke, Notfallausrüstung); Yoga-Vorerfahrung ist nicht erforderlich; Neugier, Offenheit und Interesse gegenüber der Wirkung von Yoga in Verbindung mit Skitouren

Organisatorisches:

Teilnehmerzahl:	5 – 7 Personen
Treffpunkt:	SA, 3. Jänner 2026, 10:00 Uhr – in Weerberg Parkplatz Deglau bzw. für Fahrgemeinschaften voraussichtlich 8:00 Uhr in Piding
Anmeldung:	bis Dienstag, 23.12.2025 – 18:00 Uhr
Kosten:	Euro 470,-- (Führungsbeitrag); zusätzlich für Übernachtung & Halbpension auf der Weidener Hütte (ca. 74,--€ HP / Nacht / Person + ein paar € für den Gepäckstransport)
Leitung:	Markus Stockert (staatl. gepr. Berg- & Skiführer) Sandra Haick (Physiotherapeutin, Osteopathin, Yogalehrerin) www.sandrahaick.at

