



**Alpinkreativ**  
WANDER- UND  
TREKKINGREISEN FÜR FRAUEN

Gudrun Queitsch  
Greilinger Weg 5  
83646 Wackersberg  
+4916094757489  
[www.alpinkreativ.de](http://www.alpinkreativ.de)  
[info@alpinkreativ.de](mailto:info@alpinkreativ.de)

## **Yoga und Wandern in Tirol – entschleunigen und erholen hoch über dem Inntal 17. – 24. Juni 2023**

Durchatmen, den Blick schweifen lassen und entspannen – das fällt im Bio-Hotel Grafenast mit seiner Magie der Entschleunigung besonders leicht. Auf 1330 m hoch über dem Inntal gelegen, reicht der Blick vom Karwendel bis in die Stubaier Alpen und man fühlt sich sofort dem Alltag enthoben. Das Grafenast ist wirklich ein ganz besonderer, stiller und kraftvoller Ort. Der spektakuläre Ausblick öffnet Horizonte und weitet die Sinne. Grafenast ist ideal für eine Auszeit.

Auf guten Wegen erkunden wir die Region zwischen Kellerjoch und Gamsstein und machen uns die Gegend von vielen Blickwinkeln aus vertraut. Unsere Wanderungen führen durch alte Fichtenwälder, über weite Almflächen und durch ein Meer von Almrosen. Immer wieder eröffnen sich Panoramablicke auf die beeindruckende Bergwelt. Wir erkunden den Weg der Sinne, lauschen dem Klang des Wassers, lassen immer wieder den Blick weit über das Tal schweifen, erfreuen uns an den zarten Sommerfarben und riechen Natur pur.

Die Silberregion Karwendel hat neben ihrer einmaligen Natur auch eine lange und reiche Geschichte und Tradition. Wir statten der Silberstadt Schwaz einen Besuch ab. Neben vielen kulturellen Kostbarkeiten lädt die historische Altstadt mit ihren vielen liebevollen Geschäften, den kleinen Gassen und schönen Cafés zum Bummeln und Verweilen ein.

Wir sind zu Gast in einem Haus, das seit vielen Jahren ein umfassendes Bio-Konzept umsetzt. Es ist nachhaltig, naturbelassen und umweltfreundlich. Im Hotelrestaurant werden ausschließlich Bioprodukte angeboten und es ist seit über 25 Jahren mit der ‚grünen Haube‘ ausgezeichnet. ‚Die Küche ist vorwiegend regional ausgerichtet, bietet aber immer wieder international inspirierte Überraschungen‘ (Zitat Slow Food Restaurantführer). Das Credo ‚Aus dem Garten auf den Teller‘ ist dem Küchenteam ein ganz besonderes Anliegen. Vegetarisches Essen ist immer im Angebot. Gerne werden auch vegane Speisen auf Anfrage serviert. Das Haus, dessen Anfänge auf eine Rodelhütte von 1907 zurückgehen, verbindet Tradition und Moderne auf gelungener Weise. Alle Zimmer sind nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Ökologie gebaut. Durchdachte Schlafsysteme, Dinkelkissen und Lärchenholzböden schaffen eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre. Sie sind zudem elektrosmogfrei. Eine schnelle WLAN-Verbindung steht uns in der gemütlichen Kaminstube zur Verfügung. Rund um das Haus laden viele liebevoll und kreativ gestaltete Plätze zum Relaxen und Verweilen ein. Im Wald finden wir die originelle Jurten-Sauna. Der Wellnessbereich des Hotels verwöhnt uns mit einem Hamam und großzügigen Ruheazonen.

Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yogastunde. Wenn es das Wetter erlaubt können wir dazu auf die sonnenbeschienene Terrasse gehen. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. Auf unseren Wegen werden wir uns immer wieder Zeit für Yoga und Atemübungen nehmen. So können wir uns selbst und die uns umgebende Natur wach und präsent

wahrnehmen– nicht getrennt voneinander, sondern in einer lebendigen Verbindung. Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es auf dieser Reise darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung von dem, was gerade ist. Wie ich mich jetzt, an diesem Tag, in diesem Moment erlebe. Und das willkommen zu heißen was da ist.

Nach der Wanderung erwartet uns im Hotel ein abwechslungsreicher Mittagssnack. Danach ist erst einmal Pause und süßes Nichtstun angesagt. Ruheoasen wie die Panorama-Sonnenterrasse, der Garten mit den vielfältigen Sitzplätzen und die gemütliche Bibliothek laden dazu ein. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit. An einigen Tagen können wir nach dem gemeinsamen Abendessen den Tag mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen oder einer Gute-Nacht-Geschichte ausklingen lassen.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: etwa 2,5 – 4,5 Std.

Höhenmeter: meist 300 – 400 m, einmal 600 m

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft

Unterkunft: Bio-Hotel\*\*\*

Anreise: mit Bahn und Bus, wir bieten einen günstigen Taxitransfer vom EC-Bahnhof Jenbach

Leistung: Tägliche Yogaeinheiten

Wanderleitung

7 x Verwöhn-Pension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im \*\*\*Bio-Hotel

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Mittagssnack

Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü

Begrüßungsaperitiv

Yogamatten und Decken

Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Spa

WLAN-Hotspot im Kaminzimmer

Gästekarte Silbercard (kostenlose Fahrt mit Bussen, diverse Ermäßigungen)

Preis: 1.165 €

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet (Yogalehrerin BDY/EYU).

