



# Yoga & Trekking

Mit der Matte über die Berge

**Ein Ferienevent der besonderen Art.**

**Datum: 05. – 11. Juli 2026 | Anmeldung bis: 6. Juni 2026**

7 Tage Auszeit im Raum Natur. Tägliche Yoga- und Meditationseinheiten (drinnen & draussen) kombiniert mit 5 Trekkingtagen und einem achtsamen Yogawalk. Für alle Levels und Yoga-Neulinge geeignet! Geführt vom eingespielten Paar; Anabelle (Yogalehrerin) und Sandor (Wanderleiter & Achtsamkeitslehrer).

## Die Highlights & Route

Tag 1: Anreise, historische Altstadt am Simplon & Yogawalk.

Tag 2: Über den ersten Pass zu spektakulären Murmeltierweiden.

Tag 3: Wegpunkt Gasthaus Heiligkreuz. Wanderung durch urige Wälder, Wiesen und geschichtsträchtige Schluchten hinein ins wunderschöne Binntal. Highlight-Übernachtung: Ankommen in der alpinen Gelassenheit des Gasthauses Heiligkreuz. Hier fließen Yoga-Dehnungen, klare Bergluft und eine liebevolle, regionale Gourmetküche harmonisch zusammen.

Tag 4: Nervenkitzel auf der Hängebrücke & Aufstieg zur Berghütte am Gletscher.

Tag 5 – 7: Demut im ewigen Eis, Bergseen, Rückkehr in die Zivilisation mit Hotelkomfort (Sauna/Kamin) & genussvolles Ausklingen.

## Was ist dabei?



Tägliche Yoga- & Meditationspraxis

5 x Trekkingtage & 1 Yogawalk

6 x Nächte an besonderen Kraftorten (inkl. Gasthaus Heiligkreuz & Berghütte)

Halbpension (6 x Frühstück, 5 x Abendessen) / Wellness

Seminargebühr CHF 591.- / Unterkunft im DZ & Verpflegung CHF 948.-



[www.integrales-yoga.ch](http://www.integrales-yoga.ch) | [kontakt@integrales-yoga.ch](mailto:kontakt@integrales-yoga.ch)

Telefon: 076 220 33 78

