

## Yoga-Retreat über den Wolken

**Termin: 07.09.2026 - 11.09.2026**



© Carina Fritz, Gasteinertal Tourismus GmbH, Marktl Photography

### Reise Beschreibung

Gönne dir eine besondere Auszeit hoch oben in den Bergen – fernab vom Alltag, mitten in der Natur. Auf 1.950 Metern Seehöhe gelegen, bietet das Hofgasteinerhaus einen einzigartigen Rückzugsort, umgeben von der beeindruckenden Alpenkulisse der Gasteiner Bergwelt. Hier verbinden wir Yoga, Achtsamkeit und Erholung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Es erwarten dich Ruhe und Entspannung – lass die Seele baumeln, genieße das wundervolle Leben und freue dich auf kulinarische Köstlichkeiten in einer familiären und liebevollen Atmosphäre. Der perfekte Rahmen für eine inspirierende Yogareise.

- Reisearte:** Yoga- und Wanderreise
- Gruppengröße:** Mindestens. 7 / Maximal. 12
- Dauer:** 5 Tage
- Schwierigkeitsgrad:** Leicht bis Mittel
- Reiseleitung:** Karolina Seltenheim

Termin:	Pauschalpreis pro Person im EZ	Nicht Mitglieder
07.09.2026 - 11.09.2026	1.100 €	1.200 €

## Programm:

- ✓ Morgenpraxis vor dem Frühstück: Stretching und Tsa Lung
- ✓ Vormittag: Optional nach Wetterlage: vertiefen der Yogapraxis auf Basis Spiraldynamik, Bewegungsdefizite (wie Hüftstreckdefizit, Schulterprobleme) erkennen – oder Outdooraktivität
- ✓ Yoga am Nachmittag - Regeneration nach der Freizeit
- ✓ Abendpraxis mit Meditation und Reflexion des Tages
- ✓ freie Zeit, gemeinsame Wanderungen: Bärsteinalm, Brandner Hochalm, Gadaunerer Hochalm, die schon 2 - 4 Stunden dauern können. Sollte das Wetter nicht mitspielen, können wir auch im Tal eine Wanderung machen und dann, zeitgerecht mit der Bahn wieder hinauffahren

## LungTa Yoga – frischer Wind für deine Yogapraxis

Die herrliche Bergkulisse, der frische Wind der Gasteiner Alpen und Lung aus dem tibetischen Buddhismus - eine besondere Kombination deine Yoga- und Meditationspraxis zu vertiefen oder JETZT damit zu beginnen! Wir praktizieren Hatha Yoga Asanas auf Basis der **Spiraldynamik®**, eine Art Renaturierung unserer eingefahrenen Bewegungsmuster. Und wir praktizieren mit **Tsa-Lung**, eine Form des tibetischen Yoga. Lung ist die tibetische Bezeichnung für Wind –negative Winde – welche unsere Emotionen stark beeinflussen, lernen wir verstehen und wie wir dieses Wissen zu mehr Ruhe und Gelassen für uns nutzen können.

## Anspruch der Wanderungen:

Alpiner Charakter, mittelschwer. Viel Wanderwege teils recht steinig. Trittsicherheit sowie gute Wanderschuhe sind unabdingbar! In den Alpen kann es oft zu punktuellen Gewittern und Regenfällen kommen, daher ist gute Regenausrüstung ebenso notwendig.

## Übernachtungen:

ORT	UNTERKUNFT	NACHT	PAX/ZIMMER
Bad Hofgastein	Hofgasteinerhaus	4	DBL, SGL

## Leistungen:

inkludierte Leistungen:	exkludierte Leistungen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 4 x Übernachtungen in einer modernen Berghütte inklusive Halbpension</li> <li>👍 Seminarraum für die Yoga-Einheiten</li> <li>👍 Betreuung durch Yoga- und Spiraldynamik Trainerin Karolina Seltenheim</li> <li>👍 2 x geführte Halbtagestour mit dem professionellen Wanderleiter</li> <li>👍 8 x Yoga-Einheiten</li> <li>👍 Yoga Matte &amp; Polster</li> <li>👍 Kurtaxe</li> <li>👍 Berg- und Talfahrt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ An-, und Abreise Hbf. Bad Hofgastein</li> <li>✓ persönliche Ausgaben und Trinkgelder</li> <li>✓ Getränke, Mahlzeiten die nicht angeführt sind</li> <li>✓ Reiseversicherung: Bus/Bahn/Auto</li> <li>KomplettSchutz: 77 € (Reisepreis bis 1.100 €)</li> <li>✓ Servicepauschale 25 €</li> </ul>

## Anmerkungen:

Anreise nach Bad Hofgastein ist mit Öffis möglich, oder Fahrgemeinschaften bilden.

Das Hofgasteinerhaus ist **NICHT** mit dem Auto erreichbar. Sie können das Hofgasteinerhaus entweder über einen Wanderweg oder mit der Schlossalmbahn (Seilbahn) in Bad Hofgastein erreichen. An der Bergstation angekommen haben Sie noch **ca. 1 km Fußmarsch** bergab bis zur Hütte. Eine Abholung ist nicht möglich.

Gepäcktransport von der Bergstation zur Hütte kann organisiert werden.

Die letzte Gondelfahrt zum Hofgasteinerhaus im Herbst 2026 erfolgt um 16:00 Uhr.

Es gelten die AGB des Naturfreunde Reisebüros und die ARB 1992.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Du hast bei uns die Möglichkeit, einen Reiseschutz für diese Reise zu buchen. Informationen dazu erhältst du im Reisebüro oder online unter

[https://service.europaeische.at/doc/de/Informationsblatt\\_KomplettSchutz-IPID-KS\\_2021-DE-001.pdf](https://service.europaeische.at/doc/de/Informationsblatt_KomplettSchutz-IPID-KS_2021-DE-001.pdf)

**Veranstalter:** Naturfreunde Reisebüro

## Auskunft & Buchung:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH

Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29

E-Mail: [reisebuero@naturfreunde.at](mailto:reisebuero@naturfreunde.at)

Webseite: [www.reisen.naturfreunde.at](http://www.reisen.naturfreunde.at)