

## Achtsame Auszeit am Gardasee: Wandern, Yoga & Selbstfürsorge

**1. Termin 28.09. bis 05.10.2025**

**2. Termin: 02.11.-09.11.2025 neu**

Eine einwöchige Reise um den Gardasee, kombiniert mit Wanderungen, Yoga und der Praxis des Selbstmitgefühls, eine harmonische Verbindung aus Bewegung, Achtsamkeit und tiefer Entspannung.



Das mediterrane Ambiente Italiens, eingerahmt von den majestätischen Bergen und dem glitzernden Gardasee, schafft perfekte Bedingungen für diese Auszeit. Unsere Unterkunft, das **Casa della Bellezza** ("Haus der Schönheit") in Tenno, bietet dir den idealen Rückzugsort, um in einer besonderen Atmosphäre neue Kraft zu schöpfen.

Gönn dir diese Zeit für dich:

**Wanderungen** rund um den Gardasee, **tägliche Yogaeinheiten** und **Achtsamkeitsübungen** schaffen Raum für **Erholung** und innere Balance. Zusätzlich erhältst du einen tiefen Einblick in das Konzept des **Selbstmitgefühls**: Was bedeutet es wirklich, und was nicht? Gemeinsam erkunden wir praktische Ansätze und blicken auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Besondere: Du gestaltest deine Woche nach deinem eigenen Rhythmus. Entscheide jeden Tag neu, ob du an den Wanderungen, Yoga- oder Selbstmitgefühlübungen teilnimmst – oder ob du einfach Zeit für dich selbst genießt.

Alles darf sein!

### Tourinformationen

- **Dauer:** 8 Tage
- **Gruppengröße:** 6-8 Teilnehmer
- **Start:** 28.09.2025 bzw. 02.11.2025 in Tenno um 16.00 Uhr
- **Ende:** 05.10.2025 bzw. 09.11.2025 in Tenno um 10.00 Uhr
- **Verpflegung:** Einkehren ist tagsüber unterwegs meistens möglich, aber nicht immer. Deshalb gern Snacks und eine Wasserflasche für unterwegs mitbringen.
- Am Abend gehen wir in typische Lokalitäten essen und zweimal werden wir mit biologischem Abendessen im Seminarhaus verwöhnt.
- **Gesamtstrecke ca. 60 km, 3.000 Höhenmeter rauf und runter**
- Touren können je nach Wetter und Bedingungen abweichen

Ort: Tenno (Italien) – in der Nähe vom Gardasee

Unterkunft: Casa della Bellezza <https://casa-della-bellezza-trentino.it/de/das-haus/>

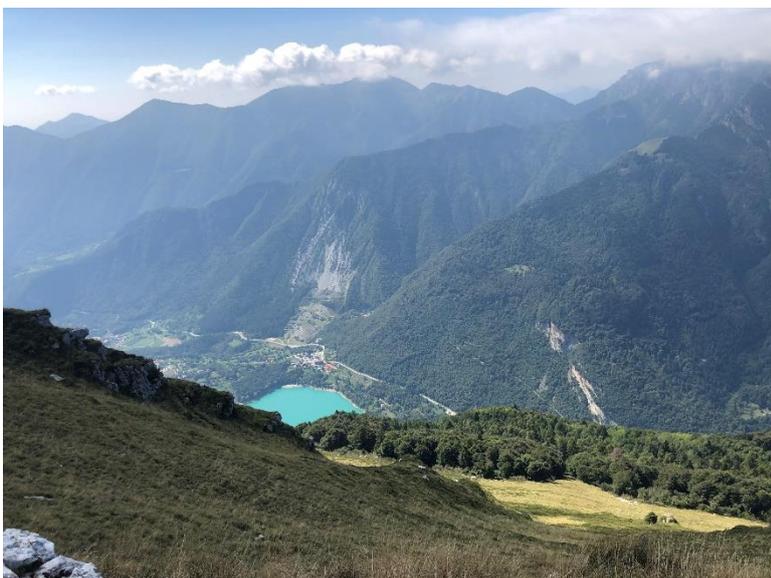


- Übernachtung im Seminarhaus mit Etagendusche im Doppelzimmer 30€ pro Person mit biologischem Frühstück
- Einzelzimmer auf Anfrage 35€ mit Frühstück

#### Leistungen:

- täglich eine geführte Wanderung durch geprüfte Bergwanderführerin mit Touren – und Wetterbriefing
- Organisation der Transfers vor Ort
- Zwei Yogaeinheiten pro Tag durch zertifizierte Yogalehrerin, am An- und Abreisetag nur eine Yogaeinheit
- Hintergrund, Theorie und Praxis des Selbstmitgefühls durch zertifizierte Anwenderin für Positive Psychologie
- **Reiseleitung, Wandern, Yoga und Selbstmitgefühlkurs: 690€**
- **Frühbucherpreis bis 31.12.2024**
- Buchung ab **01.01.2025 750€**

Auf den genannten Tour-Preis ist ggf. ein Zuschuss der gesetzlichen Krankenkasse nach §20 Prävention Gesundheitsangebot möglich. (max. 190€)



## Unser Programm

### 1. Tag – Ankunft und Ankommen – Yogaeinheit – Abendessen

- Begrüßung und Einführung: gemeinsames Treffen 16.00 Uhr in der Casa della Bellezza, Vorstellung der Gruppe und unseres Programms der Woche
- Abend-Yoga: Leichte Yoga-Einheit, um nach der Reise den Körper zu dehnen und anzukommen.
- Gemeinsames Abendessen

### 2. Tag – Rund um den Tennosee zum Rifugio San Pietro

- Wir starten in den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit.
- Nach einem reichhaltigen Frühstück mit selbstgebackenem Brot erkunden wir den Tennosee und steigen zum Rifugio San Pietro (974m) auf. Von dort aus haben wir



einen spektakulären Blick auf den Gardasee und können die ausgezeichnete Trentiner Küche genießen.

- Auf dem Rückweg unserer Tour schauen wir uns das einzigartige mittelalterliche Künstlerdorf Canale mit seinen verwinkelten Gassen und gepflegten Steinhäusern an.
- Vor dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag mit Yoga ausklingen.

- Nach dem Abendessen kannst du erfahren, was Selbstmitgefühl bedeutet und was nicht.
- **9 km, 3,5 Stunden, 550 m rauf, 550m runter**

### 3. Tag Malcesine - Monte Baldo – Panoramaweg



➤ Nach unserer Morgenpraxis mit Yoga und Achtsamkeit und dem hervorragenden Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Malcesine am Gardasee.

➤ Mit der Bergbahn geht es zügig auf 1.760m wo wir auf einem wunderschönen Panoramaweg den Rücken vom **Monte Baldo** überschreiten. Auf

dem gesamten Weg begleitet uns das unvergessliche Panorama.

- Wir fahren mit der Bergbahn gemütlich nach unten und falls das Wetter es zulässt, können wir im Gardasee baden, bevor wir nach Tenno zurückkehren.
- Der Tag klingt mit Yoga, dem Abendessen und Vertiefung des Selbstmitgefühls aus.
- **8 km, 4 Stunden, 500m rauf, 500m runter**

#### 4. Tag – Hochebene Fiave

- Nach unserer Morgenroutine mit Yoga, Meditation und Atemübungen frühstücken wir ausführlich.
- Gemütliche Wanderung auf der Fiave Hochebene. Vom kleinen charmanten Dorf Fiave gehen wir über Almwiesen mit weiten Ausblicken auf die Dolomiten auf sanften Wegen in Richtung Ballino. Unser Weg über die Hochebene ist abwechslungsreich, lädt zu Pausen und zum Genießen der wunderschönen Landschaft ein.
- Tagesabschluss mit Yoga, leckerem Essen und mehr 😊
- **15 km, 5 Stunden, 500m rauf, 500m runter**

#### 5. Tag Monte San Pietro (1.067m) oder Ruhetag

- Nach einem ganz besinnlichen Start in den Tag und unserem guten Frühstück im Seminarhaus kannst du selbst wählen, ob du heute Ruhetag machst oder mit auf den Monte San Pietro kommst.
- Wir starten direkt in Tenno mit dem Aufstieg durch lichte Wälder und immer neuen Blicken zum Gardasee. Der Monte San Pietro belohnt uns mit einer traumhaften Aussicht. Auf dem Rückweg können wir auf einer Alm oder in den gemütlichen Straßencafès von Canale einkehren.
- Auch ein Abstecher zum Tennosee für ein kleines Bad ist möglich.
- Entspannt mit einer sanften Yogaeinheit und neuen Aspekten zum Selbstmitgefühl sowie dem leckeren Abendessen im Seminarhaus lassen wir den Tag ausklingen.
- **10 km, 5 Stunden, 650m rauf, 650m runter**

#### 6. Tag Panoramaweg am Gardasee von Torbole

- Heute starten wir den Tag mit einer Yogasession am Tennosee. Die morgendliche Stille bietet eine ganz besondere Kulisse.



- Mit dieser wunderbaren Einstimmung auf den Tag fahren wir nach Torbole und starten auf einen herrlichen Panoramaweg mit fantastischen Ausblicken auf den Gardasee. Wir nehmen uns dabei Zeit, die Ausblicke zu genießen.

- Vor dem Rückweg nach Tenno können wir uns im Gardasee erfrischen.

- **10 km, 4 h, 400 m rauf / 400 m runter**

## 7. Tag Panoramaweg von Arco

- Heute starten wir kraftvoll und dynamisch in den Tag mit unserem Yoga.



➤ Entspannt lassen wir die Wanderwoche ausklingen mit einem weiteren Panoramaweg – diesmal nach Arco. Malerische Ausblicke auf den Gardasee und ins Sarcatal begleiten uns.

➤ Eine letzte Abendsession in Yoga und Selbstmitgefühl vor dem Abendessen lässt die Wanderwoche ausklingen.

- Nach dem Abendessen lassen wir die Woche gemeinsam nochmal Revue passieren.
- **8 km, 4 h, 400 m rauf, 400 runter**

## 8. Tag Yoga – Frühstück und Abschied nehmen

- Ein letztes Mal starten wir gemeinsam mit unserer Yoga- und Achtsamkeitspraxis in den Tag.
- Nach dem Frühstück verabschieden wir uns und treten individuell und gut erholt die Heimreise an.

### Zahlungs- und Stornobedingungen

Die Buchung des Wander- Yoga-Angebotes ist nur nach schriftlicher Anmeldung per E-Mail und der Überweisung einer Anzahlung von **50€** auf folgendes Konto gültig:

**Kerstin Pfeifer**

IBAN DE 97 1001 1001 2627 9597 04

**Betreff** Gardasee 2025

Der Restbetrag ist 30 Tage vor Reisebeginn zu überweisen – Termin 1 bis 29.08.2025, Termin 2 bis 02.10.2025.

### Stornogebühren:

Bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn kann kostenfrei storniert werden.

- 4 Wochen vor Anreise 10 % Stornokosten
- 3 Wochen vor Anreise 20 % Stornokosten
- 2 Wochen vor Anreise 50 % Stornokosten
- 1 Woche vor Anreise 70 % Stornokosten
- weniger als 1 Woche vor Anreise 100 % Stornokosten

Ich empfehle den Abschluss einer Reisekostenversicherung.

Kontakt über:

E-Mail: [kerstin.pfeifer@vedana-wege.de](mailto:kerstin.pfeifer@vedana-wege.de)

[www.vedana-wege.de](http://www.vedana-wege.de)

Tel. 0160 93728647