Achtsame Auszeit am Gardasee – Zeit für dich

Termin: 03.10.-10.10.2027

Diese Reise rund um den Gardasee verbindet Wandern, Yoga und Selbstmitgefühl zu einer wohltuenden Auszeit für Körper und Geist. Achtsamkeit lädt dich ein, anzuhalten, durchzuatmen und wieder bei dir selbst anzukommen.

In Tenno, dem malerischen Ort oberhalb des Gardasees, findest du ideale Bedingungen für inneres Auftanken. Eingebettet zwischen Bergen, Olivenhainen und dem glitzernden See bietet das Casa della Bellezza – das „Haus der Schönheit“ – Raum für Stille, Leichtigkeit und neue Energie. Licht, Verbindung und Transparenz prägen die besondere Atmosphäre dieses Hauses. Monika und Maria verwöhnen uns mit Herzlichkeit und einem liebevoll zubereiteten Frühstück.

Tägliche Yogaeinheiten, achtsame Wanderungen und einfache Übungen des Selbstmitgefühls schenken dir Ruhe, Klarheit und innere Balance. Du lernst, mitfühlender mit dir selbst umzugehen – eine Haltung, die nachhaltig stärkt und das Leben gelassener macht.

Das Schönste: Du gestaltest deine Woche in deinem eigenen Rhythmus. Wähle jeden Tag neu, was dir guttut – Bewegung, Begegnung oder Stille.

Alles darf sein.

Tourinformationen

- **Dauer:** 8 Tage
- **Gruppengröße:** 6-8 Teilnehmer
- **Start:** 03.10.2027 in Tenno um 16.00 Uhr
- **Ende:** 10.10.2027 in Tenno um 10.00 Uhr
- **Verpflegung:** Einkehren ist nicht immer möglich, Deshalb bringe gern Snacks und eine Wasserflasche für unterwegs mit.
- Am Abend gehen wir in typische Lokalitäten essen und zweimal werden wir mit biologischem Abendessen im Seminarhaus verwöhnt.
- **Leichte Wanderungen**
- 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
- „Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens“ - Positive Psychologie – Input, Anregungen, Gespräche und Anwendungen zum Lebenssinn - durch zertifizierte Beraterin und Coach für Positive Psychologie
- **Reiseleitung, Wandern, Yoga und Positive Psychologie: 690€**

Unser Programm

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

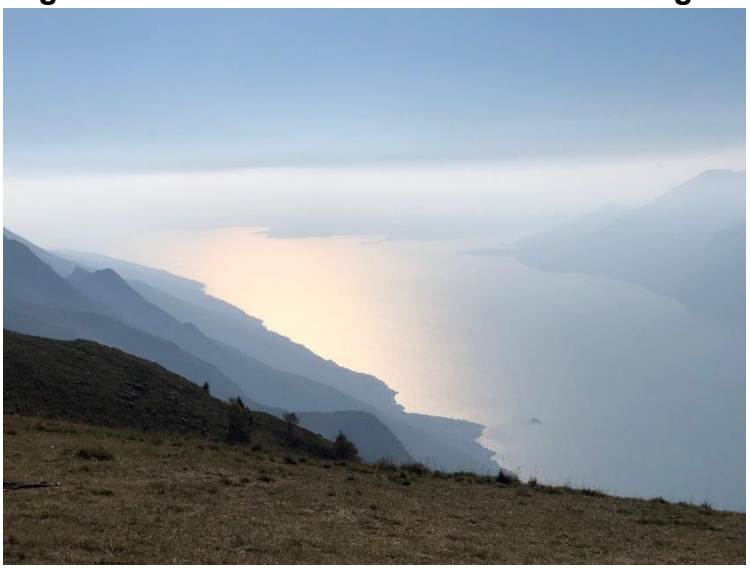
- Begrüßung und Einführung: gemeinsames Treffen 16.00 Uhr in der Casa della Bellezza, Vorstellung der Gruppe und unseres Programms der Woche
- Abend-Yoga: Leichte Yoga-Einheit, um nach der Reise den Körper zu dehnen und anzukommen.
- Gemeinsames Abendessen

2. **Tag – Rund um den Tennosee**

- Wir starten in den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit.
- Nach einem reichhaltigen Frühstück mit selbstgebackenem Brot erkunden wir den Tennosee.

- Auf dem Rückweg unserer Tour schauen wir uns das einzigartige mittelalterliche Künstlerdorf Canale mit seinen verwinkelten Gassen und gepflegten Steinhäusern an.
- Am Nachmittag kannst du erfahren, was Selbstmitgefühl bedeutet und was nicht.
- Vor dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag mit Yoga ausklingen.
- **10 km, 3,5 Stunden, 200 m rauf, 200 m 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 Panaramoweg den Rücken vom **Monte Baldo** überschreiten. Auf dem gesamten Weg begleitet uns das unvergessliche Panorama.
- Wir fahren mit der Bergbahn gemütlich nach unten, bevor wir nach Tenno zurückkehren.

- Der Tag klingt mit Yoga, dem Abendessen und Vertiefung des Selbstmitgefühls aus.
- **8 km, 3 Stunden, 200m rauf, 200m 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. Durch den wunderschönen Naturpark wurden Wege angelegt mit Rast- und Aussichtsstellen. Eine eher besinnliche Wanderung lässt uns heute unterwegs zu Ruhe und Entspannung finden.
- Tagesabschluss mit Yoga, leckerem Essen und mehr 😊
- **8 km, 2 Stunden, 100m rauf, 100m runter**

5. Tag Rifugio San Pietro (1.067m) oder eine leichtere Alternative 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 das Rifugio San Pietro kommst.

Vom Seminarhaus steigen wir zum Rifugio San Pietro (974m) auf. Von dort aus haben wir einen spektakulären Blick auf den Gardasee.

- Entspannt mit einer sanften Yogaeinheit und neuen Aspekten zum Selbstmitgefühl sowie dem leckeren Abendessen im Seminarhaus lassen wir den Tag ausklingen.

- **9 km, 3,5 Stunden, 550 m rauf, 550m 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.
- Nach einem Bummel durch Torbole fahren wir nach Tenno zurück.
- Unser Abendprogramm aus Yoga, Selbstmitgefühl und Abendessen rundet den Tag ab.
- **5 km, 3 h, 300 m rauf / 300 m runter**

7. **Tag Panormamaweg 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 oberhalb von Arco. Auf dem Weg zum Monte Colt begleiten uns malerische Ausblicke auf den Gardasee und ins Sarcatal.
- 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.
- **5 km, 3 h, 300 m rauf, 300 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 2027

Der Restbetrag ist 30 Tage vor Reisebeginn zu überweisen - bis 03.09.2027.

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

www.vedana-wege.de

Tel. 0160 93728647