

**Alpinkreativ**  
WANDER- UND  
TREKKINGREISEN FÜR FRAUEN  
[www.alpinkreativ.de](http://www.alpinkreativ.de)

Greilinger Weg 5  
D – 83646 Steinbach  
+49 16094757489

## REISEPROGRAMM 2026

### **SCHNEESCHUHWANDERN 2026**

- 17.– 24. Januar Schneeschuhwandern im Eggental, Dolomiten / Südtirol
- 07. – 14. Februar Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol
- 22. – 28. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

### **WANDERN 2026**

- 17. - 24. Mai Wanderwoche in den Dolomiten – Naturpark Trudner Horn in Südtirol
- 14. – 21. Juni Wanderwoche am Nonsberg, Südtirol
- 03. – 10. Oktober Wanderwoche im Hochpustertal / Osttirol
- 10. – 17. Oktober Wanderherbst im Villnöstal / Südtirol
- 18. – 27. September Wanderreise im Piemont, Italien

### **YOGA und WANDERN 2026**

- 16. - 23. Mai Yoga und Wandern im Isarwinkel, Bayern
- 28. Juni - 4. Juli Yoga, Wandern und Meditation in den Dolomiten
- 29. August 5. September Yoga und Wandern im Blauen Land, Ohlstadt, Bayern
- 13. - 19. September Yoga und Wandern im Obernbergtal, Österreich
- 27. September - 3. Oktober Yoga und Wandern in Tirol, Österreich

### **TREKKING 2026**

- 22. März - 9. April Trekkingreise im Langtang Nationalpark, Nepal
- 27. Juni - 8. Juli Trekking im Aladaglar Nationalpark und Wandern in Kappadokien, Türkei
- 11. – 19. Juli Alpenüberquerung Süd, CH und IT
- 30. August – 10. September Seealpen, IT

### Eggental am Latemar – Schneeschuhwandern in den Dolomiten, Südtirol

17.– 24. Januar



Schneeschuhwandern in den Dolomiten – ein Wintertraum zwischen den steilen Felswänden des Latemars und König Laurins sagenumwobenen Rosengarten. Auf unseren Wanderungen lernen wir die aussichtsreiche Region rund um Eggen kennen. Wir sind in einem komfortablen und äußerst einladenden \*\*\*\*Hotel zu Gast. In dem gepflegten Familienbetrieb werden Gastfreundschaft und eine entspannte Atmosphäre großgeschrieben.

Eggen ist ein kleines Bergdorf das viel von seinem herkömmlichen Charme bewahren konnte. Auf 1120 m thront der Ort von Wiesen und traumhaften Lärchen- und Fichtenwälder umgeben vor der beeindruckenden Latemargruppe. Nur rund 20 km von Bozen entfernt ist Eggen auch im Winter sehr gut mit dem Bus zu erreichen.

Zu unseren Wanderungen starten wir direkt vom Hotel oder nach einer kurzen Busfahrt. Wir wandern über Wiesen, durch Wälder, folgen am Fuße des Latemars einer atemberaubenden Route und steigen vom Lavazepass in die Höhen des Weißhorns hinauf. Eine Tour führt uns an den eisige Karersee, der sicherliche ein ganz besonderes Highlight der Eggentaler Dolomiten ist. Wir erleben den Winter mit all seinen Facetten und in seiner ganzen Pracht. Die gemeinsamen Bergtage können wir zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Die Touren sind auch für Schneeschuh-Anfängerinnen bestens geeignet. Mit Spaß an der Bewegung im Schnee sind unsere Wanderungen gut zu meistern.

Unterwegs lockt ab und an eine gemütliche Einkehr. Oder wir genießen nach unserer Rückkehr im Panoramarestaurant des Hotels Marica einen herzhaften und süßen Imbiss.

Wir wohnen in Eggen im Hotel Marica\*\*\*\*, das als ausgezeichnetes Wanderhotel bekannt ist. Das familiengeführte Hotel bietet hohen Komfort und feinste vital-mediterrane Südtiroler Küche. Die Frische, sorgfältige Auswahl und Regionalität der Produkte prägen die Küche. Hier an der Grenze von Südtirol und dem Trentino genießt man in jeder Hinsicht beide Aspekte dieser einzigartigen Regionen. Wir wohnen in hellen Zimmern die mit viel Liebe zum Detail und hohem Qualitätsanspruch gestaltet sind. Sie verfügen über stilvolle Möbel aus heimischen Massivhölzern und strahlen eine heimelige Atmosphäre aus.

Am Nachmittag steht uns zur Entspannung und Erholung der gepflegte Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Dampfbad und Hallenbad mit Gegenstromanlage zur Verfügung. Auf Wunsch können Massagen gebucht werden.

Wer Lust auf einen Pausentag hat, kann entweder einen Ausflug in die sehenswerte Stadt Bozen unternehmen oder einfach Relaxen und die Ruhe genießen.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bewertung:</b>  | <i>leicht</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Gehzeit:</b>    | <i>4 – 5,5 Std., 450 – 850 Höhenmeter</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Anforderung</b> | <i>Spaß an der Bewegung, keine Erfahrung im Schneeschuhwandern nötig</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Unterkunft:</b> | <i>Hotel*** (Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Anreise:</b>    | <i>Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Leistung:</b>   | <i>Wanderleitung,<br/>7 x Dreiviertel-Pension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im Hotel ****<br/>Frühstücksbuffet<br/>herzhafte Brotzeit und Süßes am Nachmittag<br/>5-Gang-Wahlmenü am Abend<br/>geräumige Zimmer mit Balkon oder Terrasse<br/>Südtirol Pass, gilt auch für An- und Abreise<br/>Wellnessbereich<br/>Wellnesstasche mit Bademantel und Badeschlappen<br/>WLAN inklusive<br/>Transfers vor Ort<br/>Organisation von Fahrgemeinschaften<br/>Schneeschuhe inklusive<br/>Sicherheitsausrüstung kann gegen Gebühr entliehen werden</i> |
| <b>Preis:</b>      | <i>Preis: 1395 €</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Bei Verfügbarkeit bieten wir in den geräumigen Superior-Zimmern auch die Buchung eines halben Doppelzimmers an.

## Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

07. – 14. Februar



Abwechslungsreiche Schneeschuhtouren rund um Anras. Den Bergwinter in vollen Zügen erleben. Zu Gast sein in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel und einfach mal abschalten und genießen.

Das recht unbekannte Hochpustertal bietet grandiose Schneeschuhtouren für jeden Geschmack. Die landschaftliche Schönheit und die Vielzahl an Tourenmöglichkeiten machen die Region zu einem idealen Wintersportort. Anras ist idealer Ausgangspunkt für interessante Schneeschuhwanderungen in nächster Umgebung sowie im zauberhaften Villgratental. Die Touren sind auch für Schneeschuh-Anfängerinnen bestens geeignet. Mit Spaß an der Bewegung im Schnee sind unsere Wanderungen durch Wälder, über weite Almflächen und in verzauberte Täler gut zu meistern. Eine Schneeschuhwanderung in das entlegene Kristeiner Tal gleicht einem Wintermärchen. Der sanfte Anstieg führt an idyllischen Almen und einem mächtigen Wasserfall vorbei in einen imposanten Talkessel. Gipfelooptionen wie Spielbichl und Golzentipp locken im Winter mit besonders prächtigen Fernblicken.

Wir wohnen im historischen Dorf Anras, das sich auf 1260 m in sonniger Panoramalage befindet. Das komfortable Vital-Hotel Pfleger\*\*\*\* sorgt rundum für unser Wohlbefinden. Die mehrfach ausgezeichnete Küche setzt außergewöhnliche kulinarische Höhepunkte. Entspannung versprechen auch die aussichtsreiche Südterrasse und die Sauna des Hauses. Nach einem aktiven Wintertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im Vitalstudio mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad und Ruheinsel zu genießen.

Die Wanderungen sind mittel, haben eine Gehzeit von 4 - 5,5 max. 6 Stunden und 500 - 850 Höhenmeter.

Die Anreise kann mit Bahn & Bus nach Abfaltersbach erfolgen (entweder über Brenner – Franzensfeste oder über Lienz). Von dort organisieren wir gern eine Abholung. Vor Ort ist kein eigenes Fahrzeug nötig. Gern sind wir bei der Planung der Anreise behilflich.

|                     |                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bewertung:</i>   | <i>leicht - mittel</i>                                                          |
| <i>Gehzeit:</i>     | <i>4 – 5,5 max. 6 Std., 500 – 850 Höhenmeter</i>                                |
| <i>Anforderung:</i> | <i>gewisse Grundkondition</i>                                                   |
| <i>Unterkunft:</i>  | <i>Hotel**** (Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)</i>                    |
| <i>Anreise:</i>     | <i>Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich</i>    |
| <i>Leistung:</i>    | <i>Wanderleitung</i>                                                            |
|                     | <i>7 x Verwöhn-Halbpension</i>                                                  |
|                     | <i>Hotel **** geräumige Zimmer mit Berg-/Gartenblick</i>                        |
|                     | <i>Frühstücksbuffet mit Körnlecke und regionalen Produkten</i>                  |
|                     | <i>herzhafte Brotzeit oder Kuchen mit Tee am Nachmittag</i>                     |
|                     | <i>4-Gang-Wahlmenü am Abend</i>                                                 |
|                     | <i>Gourmetküche mit klassischen Gerichten und vegetarischen Vitalgerichten,</i> |
|                     | <i>Salat- oder Dessertbuffet</i>                                                |
|                     | <i>Sauna und Vitalstudio, Bademäntel inklusive</i>                              |
|                     | <i>WLAN inklusive</i>                                                           |
|                     | <i>Organisation von Fahrgemeinschaften</i>                                      |
|                     | <i>Ausrüstungsleihe möglich</i>                                                 |
| <i>Preis:</i>       | <i>1155 €</i>                                                                   |

*Für die Transfers kommen je nach Aufwand pro Person 50 – 70 € Fahrkosten hinzu.*

## Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

22. – 28. Februar



Die Fanesalpe liegt auf einem sonnigen Hochplateau südlich von Bruneck im Herzen der Dolomiten.

Abwechslungsreiche Schneeschuhtouren führen uns durch den spektakulären Naturpark Fanes-Senes. Mit etwas Glück können wir in diesem ursprünglichen und sehr weitläufigen Tourengebiet sonnenverwöhnte Schneeschuhtage erleben. Wir wandern an glitzernden Bachläufen und gefrorenen Wasserfällen vorbei und steigen durch lichte Zirbenwälder. Der Schnee knirscht dabei unter unseren Füßen.

Die Wanderung zum Heiligkreuzkofeljoch verläuft durch einen verzauberten Wald in eine weite Hochebene hinauf. Am Joch eröffnen sich atemberaubende Panoramablicke. Eine lange aber abwechslungsreiche Tour führt uns zum Friedensbiwak am Monte Castello. Bei Pulverschnee ist der Abstieg durch die sanften Hänge ein wahres Vergnügen.

Unser ‚Stützpunkt‘ ist die Lavarella-Hütte, die für ihre Freundlichkeit und ihren angenehmen Komfort bekannt ist. Traditionelle Südtiroler Bergküche verwöhnt uns. Und ein frisches Bier, aus der hütteneigenen Brauerei vom Junior-Hüttenwirt in feiner Handwerkskunst gebraut, rundet die kulinarischen Genüsse perfekt ab. In einem alten Weinfass versteckt sich eine einladende

Freiluft-Sauna. Ideal, um nach einer Tour Entspannung zu finden und dem Körper Gutes zu tun.

**Wichtig: für diese Reise bitte möglichst frühzeitig anmelden, da Zimmer nur begrenzt zur Verfügung stehen.**

**Bewertung:** *mittel*  
**Anforderung** *gewisse Grundkondition*  
**Gehzeit:** *4 - 5,5 Std. max. 6 Std.*  
**Unterkunft:** *komfortable Hütte*  
**Leistung:** *Wanderleitung*  
*6 x HP (in Zimmern, meist Doppelzimmer aber nicht garantiert)*  
*Frühstücksbuffet*  
*Tourentee*  
*3-Gang-Menü*  
*Gepäcktransport zur Hütte,*  
*Organisation von Fahrgemeinschaften*  
*Ausrüstungsleihe möglich*  
**Preis:** *1095 €*

## **WANDERN 2026**

### **Wanderwoche in den Dolomiten – Naturpark Trudner Horn in Südtirol**

**17. – 24.06.2026**

Mit dieser Wanderreise bieten wir euch einen entspannten Start in den Südtiroler Bergsommer. Abseits des Trubels wohnen wir inmitten des Naturparks Trudner Horn. Das idyllische Wanderdorf Truden liegt auf rund 1100 m im sonnenverwöhnten Süden von Südtirol, unweit der Grenze zum Trentino. Es ist umgeben von blühenden Wiesen und Moorlandschaften, lichten Lärchenwäldern und beeindruckenden Berggipfeln. Zu einigen unserer Touren starten wir direkt vom Hotel aus. Wir wandern auf alten Säumerwegen und Bergpfaden, die traumhafte Ausblicke in die majestätischen Dolomiten, aufs Südtiroler Unterland und den türkisblauen Kalterer See bieten. Auf dieser seit Jahrhunderten bewohnten Sonnenterrasse der Dolomiten erzählen die Wege unzählige mystische Legenden.

Eine Almwanderung führt uns über den Ziss-Sattel zur Krabesalm, einem einladenden Platz über dem Fleimstal. Einen Tag widmen wir einer geführten Exkursion in die berühmte Bletterbachschlucht. Diese einzigartige Schlucht zeigt uns 40 Millionen Jahre Erdgeschichte. Der Besuch des Naturparkhauses rundet diesen Ausflug perfekt ab. Eine Trudner Kräuterfrau zeigt uns auf einer halbtägigen Exkursion die Pflanzenschätze der Umgebung. Zum Abschluss können wir unter ihrer kundigen Anleitung die gesammelten Kräuter zu einem Kräuterprodukt wie z.B. Kräutersalz oder-pesto zum Mitnehmen verarbeiten.

Bei den Wanderungen geht es nicht um Höhenmeter, sondern um den Genuß des Naturerlebens, das gemeinsame Draußensein und die Erholung. Selbstverständlich ist jederzeit ein Pausentag oder ein Ausflug auf eigene Faust möglich.

Nach der Wanderung können wir im Garten bei einem Eiskaffee oder in der kleinen Sauna entspannen.

Zu Gast sind wir bei Familie Thaler im Hotel Schönwies. Das gemütliche Drei-Stern-Haus führt die Familie mit viel Engagement und hohem Bewusstsein für Regionalität und Nachhaltigkeit. Mit ihrer eigenen Landwirtschaft auf dem Wieshof in Aldein versorgen sie die Hotelküche. Auf dem kleinen Bergbauernhof fühlen sich Ziegen und Hühner zuhause. Im Wald und auf den Äckern rund um den Hof finden sich Obst, Gemüse, Kräuter, Beeren und Pilze. All dies können wir in der Südtiroler Küche der Chefin Heidi genießen.

**Bewertung:** *leicht - mittel*  
**Gehzeit:** *4 - max. 5,5 Std., ca. 400 – 600, einmal 700 Höhenmeter*  
**Charakter:** *Wanderung mit fester Unterkunft*  
**Unterkunft:** *Hotel\*\*\**  
**Anreise:** *mit Bahn und Bus möglich*  
**Leistung:** *Wanderleitung*  
*7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel \*\*\**  
*4-Gang Menü mit Vorspeisen und Salatbuffet*  
*Begrüßungsaperitif*  
*geführte Exkursion in die Bletterbachschlucht*  
*geführte Kräuterwanderung mit Besuch im Kräutergarten*  
*Sauna*  
*Bademantel*  
*WLAN inklusive*  
*Gästekarte Südtirols Süden, ist zugleich Mobilcard mit kostenfreier Nutzung sämtlicher öffentlicher*  
*Verkehrsmittel, dazu gehören auch einige Seilbahnen, sowie viele weitere Ermäßigungen.*

**Preis:** *1095.- €, EZ Aufpreis 45 €*

## **Wanderauszeit am Nonsberg / Südtirol**

**14. – 21.6.2026**

Unser Reiseziel ist die wenig bekannte Region Nonsberg, unweit von Meran und an der Grenze von Südtirol zum Trentino gelegen. Über das Hochtal führte seit dem Mittelalter ein vielbereister Alpenübergang. Davon zeugen die vielen jahrhundertealten Kleinode und Bauwerke, darunter die Pilgerwege zur Wallfahrtskirche in Unsere Liebe Frau im Walde und die Einsiedelei San Romedio. Heute prägen lichte Wälder und saftige Almwiesen, beeindruckende Gipfel, sprudelnde Wildbäche und Wasserfälle die Landschaft. Ein Netz an Wanderwegen führt uns rund um St. Felix in unberührte Natur und durch idyllische Bergdörfer. Über gepflegte Themenweg gelangen wir an den Felixer Bergbadeweiher, zu tosenden Wasserfällen und phantastischen Aussichtspunkten. Immer wieder eröffnen sich Blicke in die Ortler Gruppe, die Gebirgsgruppe La Maddalene und die Dolomiten. Im Frühsommer ist die Region für ihren Blumenreichtum bekannt. Und mit etwas Glück können wir auf den Wanderungen Wildtiere wie Gämsen, Rehe oder Auerhähne beobachten.

Zu Gast sind wir in einem Bergrefugium von einzigartiger Atmosphäre. Herzliche Gastfreundschaft und kulinarische Köstlichkeiten werden hier an der Grenze ins italienische Trentino großgeschrieben. Das Hotel Hirschen befindet sich in sonniger Höhenlage auf 1265 m und ist idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wanderungen.

Das elegante und doch schlichte Hotel war einst eine Herberge für Händler und Pilger. Heute ist der Familienbetrieb ein Urlaubsrefugium, das eine außergewöhnliche Wohlfühlatmosphäre bietet, sämtliche Register einer vielfältigen und regionalen Küche zieht und Raum für eine Auszeit, Ruhe und Erholung schafft. Dem Spirit der einstigen Herberge bleibt Familie Kofler-Mocatti auf allen Ebenen treu. So hat sie 2017 beim Umbau des Hotels eine raffinierte Schlichtheit umgesetzt, Wert gelegt auf die Konzentration auf das Einfache und ein äußerst harmonisches Ambiente geschaffen. Die Küchenchefin Ingrid Mocatti verwöhnt uns mit zauberhaften Gerichten der traditionellen Südtiroler Küche. Gerne folgt sie auch der kulinarischen Tradition des Trentino. So bestechen die Gerichte durch Einfachheit, Natürlichkeit und dem Bewusstsein für echte regionale Erzeugnisse. Die Zutaten stammen entsprechend der Null-Kilometer-Philosophie von heimischen Höfen und Partnern.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bewertung:</i>  | <i>leicht – mittel, meist 500 – 800 einmal 1000 Höhenmeter</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Anforderung</i> | <i>gewisse Grundkondition</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Gehzeit:</i>    | <i>4 - 5,5 Std. max. 6 Std.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Unterkunft:</i> | <i>Hotel ***</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Anreise:</i>    | <i>mit Bahn und Bus möglich</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Leistung:</i>   | <i>Wanderleitung<br/>7 x HP im ***Hotel (im EZ Standard)<br/>Begrüßungsaperitif<br/>"5 Elemente" Frühstück<br/>mehrgängiges Abendessen (gerne auch vegetarisch oder vegan)<br/>Frisches Nonsberger Quellwasser in jedem Zimmer<br/>Nutzung der finnischen und Bio Sauna sowie Zutritt zum Ruheraum, Sonnenterrasse, Tee- und Obstbar<br/>Wellnesstasche mit Bademantel und Saunahandtuch<br/>Freies WLAN tagsüber und signalfreie und entspannte Nachtruhe (von 23.00 bis 8.00 Uhr)<br/>Ladesäule 22Kw/h für Elektroautos<br/>Merancard für freie Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln (auch für die An- und Abreise), konventionierte Seilbahnen und Eintritte in Museen</i> |
| <i>Preis:</i>      | <i>1295 € (plus Aufpreis je nach Zimmerkategorie, Verfügbarkeit und Preis bitte erfragen)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## **Wanderreise im Piemont – auf alten Wegen drei Täler entdecken**

**18. – 27. September 2026**

Diese Reise führt uns in ein ursprüngliches Wanderparadies im Piemont, Italien. Zu Fuß erkunden wir auf einsamen Pfaden das Valle Maira, das Valle Varaita und das Valle Po. Neben der beeindruckenden Berglandschaft erfahren wir auch etwas über die Geschichte und Kultur dieser recht unbekannten Region.

Wir beginnen unsere Reise in dem bezaubernden mittelalterlichen Städtchen Saluzzo. Hier sind wir in einem zentral in der malerischen Altstadt gelegenen und komfortablen Hotel zu Gast. Bei einem gemeinsamen Abendessen stimmen wir uns auf unsere Bergtage ein. Der erste Wandertag führt uns in ein verlassenes Felsendorf und auf aussichtsreiche Gipfel über dem Po-Tal. Nur wenige Kilometer von Saluzzo entfernt eröffnen sich spektakuläre Blicke auf den Monviso und in die umliegenden Berggipfel der cottischen Alpen. Am Nachmittag lernen wir bei einer Stadtführung die abwechslungsreiche Geschichte der ehemaligen Markgrafschaft Saluzzo kennen.

Am nächsten Tag starten wir nach einer kurzen Fahrt zu einer Wanderung in das Vallone Gilba, ein Seitental des Varaita Tales. Auf alten Pfaden und in verlassenen Bergdörfern bekommen wir einen Eindruck vom einstigen harten Leben in den Bergen. Das Dorf Lantermini wurde von einer enthusiastischen Familie wiederaufgebaut und zu neuem Leben erweckt. Für drei Nächte genießen wir die einzigartige Atmosphäre des Agriturismo L'escola e lou Mulin. Ein gemütliches Zimmer und ein stimmungsvolles Abendessen sind nach einem Wandertag sehr willkommen. Am nächsten Tag wandern wir auf den Monte Ricordone, der großartige Panoramablicke gewährt. Und schließlich schnüren wir die Schuhe zu einer Erkundungstour auf den Colle Gilba und folgen von dort dem aussichtsreichen Höhenrücken weiter zur Capella San Bernardo.

Am nächsten Tag fahren wir in das Valle Maira und wandern auf dem okzitanischen Weitwanderweg nach Ponte Maira. Hier sind wir in der charmanten und familiengeführten Locanda Mistral zu Gast. Das Traditionshaus im okzitanischen Stil ist eine Oase inmitten unberührter Natur. Während der nächsten Tage umrunden wir im Talschluß den spektakulären Rocca Provenzale, wandern von der Maira-Quelle zu glitzernden Bergseen hinauf und erkunden die alten Wege um Acciglio. Im nahegelegenen Prazzo nehmen wir uns Zeit ein Museum zu besuchen, das über das Arbeitsleben der Frauen im Tal erzählt. Nach den Wanderungen können wir im großzügigen Garten der Locanda den Tag entspannt ausklingen lassen relaxen, lesen, einen Aperitif genießen ...

Während unserer Reise genießen wir die köstliche Küche des Piemonts, der Geburtsstätte des Slow-Foods. Im Agriturismo L'escola e lou Mulin und in der Locanda Mistral werden hochwertige saisonale Zutaten aus der Region und teils aus biologischem Eigenanbau verwendet.

Die Wanderungen sind mit mittel bewertet. **Gepäcktransport** ist inklusive.

Weitere Reiseinformationen folgen demnächst.

*Unterkunft:*

*Hotel\*\*\*\* Antiche Mure, Saluzzo*

*Agriturismo L'escola e lou Mulin, Lantermini*

*Locanda Mistral, Ponte Maira*

*Bewertung:*

*Wanderungen mittel*

*Gehzeiten 4 – 6 Std., max. meist 600 – 800 Höhenmeter, einmal 1000 Hm*

*Leistung:*

*Wanderleitung*

*2 x ÜF im Hotel in Saluzzo*

*7 x HP Albergo*

*Begrüßungsaperitif*

*Stadtführung in Saluzzo*

*Gepäcktransport*

*Alle Transfers ab Saluzzo und bis Ponte Maira*

*Museumseintritt*

Anreise: Flug nach Turin, von dort mit Bahn und Bus nach Saluzzo, oder Bahn nach Turin – Savigliano und weiter mit dem Bus nach Saluzzo. Für die Rückreise organisieren wir auf Wunsch günstige Transfers zum Flughafen Turin oder zum Bahnhof Cuneo.

## **Wandern und genießen im Hochpustertal, Osttirol / Österreich**

**03. – 10.10. 2026**

Wandern auf dem Sonnenbalkon des Hochpustertals!

Fernab vom Trubel können wir die Osttiroler Bergwelt entdecken und beeindruckende Natur-Tage erleben. Einsame Wege führen uns in die Karnischen Alpen, in das Villgraten Tal und die Gailtaler Berge. Wir genießen atemberaubende Ausblicke in die Lienzer und Südtiroler Dolomiten. Die warmen Herbstfarben der Wiesen und Wälder machen jede Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wir wohnen im idyllischen Dorf Anras. Das Vital-Hotel Pfleger\*\*\*\* sorgt rundum für unser Wohlbefinden. Die Panoramalage des Hauses bietet einen einzigartigen Blick auf die imposante Bergkulisse. Die mehrfach ausgezeichnete Küche (1 Haube Gault&Millau, 1 Stern A La Carte, 1 Falstaff-Gabel) setzt außergewöhnliche kulinarische Höhepunkte. Entspannung versprechen auch die aussichtsreiche Südterrasse und der Garten des Hauses.

Die Touren finden in nächster Umgebung statt sowie in den nahegelegenen Villgratner Bergen, den Karnischen und den Gailtaler Alpen. So erleben wir die Vielfalt dieser ursprünglichen und beeindruckenden Bergregion. Wir wandern durch Wälder, über Almwiesen und erreichen aber auch alpinere Regionen. Wir nehmen uns Zeit an glitzernden Bergseen zu rasten, in sprudelnden Bergbächen die Füße zu kühlen und den würzigen Duft der Kräuter zu riechen. Wir lernen die schönsten Plätze Osttirols kennen. Ein Highlight mit atemberaubendem Großglockner-Blick ist sicherlich die Wanderung auf dem Gailtaler Höhenweg. Auf guten Pfaden wandern wir von St. Oswald auf den Golzentipp (2317 m). Direkt an die Grenze zu Südtirol führen uns gute Wege nach Innervillgraten in ein sehr ursprüngliches Almdorf. Und eine Wanderung in das versteckte Kristeiner Tal überrascht uns mit einem aussichtsreichen Wasserfall-Weg und leuchtenden Wiesen. Die urige Gölbnerblick Hütte lädt zu einer gemütlichen Rast ein. Nach einem aktiven Wandertag ist noch reichlich Zeit, die wohlige Wärme und Ruhe im Vitalstudio mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad und Ruheinsel zu genießen. Entspannen sie bei ayurvedischer oder klassischer Massage sowie einem wohltuenden Bad mit wertvollen Alpenkräutern und Ölen.

**Bewertung:** leicht - mittel  
**Gehzeit:** 4 - max. 5,5 Std., Höhenmeter 400 – 850  
**Charakter:** Wanderung mit fester Unterkunft  
**Unterkunft:** Hotel\*\*\*  
**Anreise:** mit Bahn und Bus nach Abfaltersbach, von dort in wenigen Minuten mit dem Taxi nach Anras  
**Leistung:** Wanderleitung  
 7 x Verwöhn-Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis), Hotel \*\*\*\*  
 Frühstücksbuffet mit Vollkornecke und regionalen Produkten  
 herzhafte Brotzeit oder Kuchen mit Tee am Nachmittag  
 4-Gang-Wahlmenü am Abend  
 Gourmetküche mit klassischen Gerichten und vegetarischen Vitalgerichten,  
 Salat- oder Dessertbuffet  
 Sauna und Vitalstudio  
 Saunatasche mit Handtuch und Bademantel  
 WLAN inklusive

**Preis:** 1125 €, Doppelzimmer zur Alleinnutzung Aufpreis 115 €  
 Für die Transfers kommen je nach Aufwand pro Person 50 – 70 € Fahrkosten hinzu.

## **Wanderherbst in den Dolomiten / Villnösstal Südtirol**

**10. – 17. Oktober 2026**

Abwechslungsreiche Wanderwoche im Villnöss Tal, Südtirol. Wir erkunden den Naturpark Puez – Geisler mit seinen majestätischen Felswänden und kühnen Gipfeln. Die Tageswanderungen führen uns von satten Almwiesen, an sprudelnden Wasserläufen entlang bis in die höher gelegenen Regionen der beeindruckenden Dolomitengipfel.

Der Naturpark Puez-Geisler stellt ein einmaliges Natur- und Kulturerbe dar und ist unter besonderen Schutz gestellt. Wir lernen die Vielfalt des im Herzen des Naturparks gelegenen Villnöss Tales kennen. Die Faszination sowie die unbeschreibliche Schönheit dieser Bergregion begleiten uns auf unseren abwechslungsreichen Wanderungen.

Das Villnöss Tal ist eingerahmt von den bizarren Gebirgszügen der Aferer und Villnösser Geisler mit Peitlerkofel (2875 m) und Sas Rigais (3025 m). Unsere Wanderungen führen uns auf guten Wegen und Bergsteigen durch das zauberhafte Tal aber auch in höher gelegene Regionen hinauf. Aus intakten Wäldern und leuchtenden Wiesen erheben sich die zerklüfteten Geislerspitzen. Die Blicke führen hinaus in das sanft geschwungene Tal und mit zunehmender Höhe erfreuen wir uns am grandiosen Panorama über die zahllosen Dolomitengipfel. Die leuchtenden Herbstfarben machen jede Wanderung zu einem besonderen Erlebnis. Eine Einkehr in den einladenden Hütten rundet den Tag perfekt ab. Die Südtiroler Küche bietet für jeden Gaumen etwas.

Im spannend gestalteten Naturparkhaus erfahren wir Informatives zur Entstehung der Dolomiten, ihrer Tier- und Pflanzenwelt und der Geschichte des Tales. Die Vielfalt im Naturpark Puez-Geisler wird anschaulich vermittelt und die Schönheit des Naturparks mit Begeisterung nahegebracht.

Einen Tag widmen wir der historischen Altstadt von Brixen. Kunst, Kultur und Geschichte haben in der ältesten Stadt Tirols einen wichtigen Platz. Optional ist ein Besuch des Klosters Neustift mit Führung und Weinprobe möglich.

Wir sind in Sankt Peter in einem traditionsreichen Hotel\*\*\* Zuhause. Die Geschichte des Gastbetriebes reicht bis in das 16.

Jahrhundert zurück. Heute überrascht das heimelige Hotel mit einer gelungenen Kombination aus Tradition und Moderne, herzlicher Gastfreundschaft und einer ganz besonderen Wohlfühlatmosphäre.

Nach dem Wandern lassen wir die Seele baumeln – auf der sonnigen Hotel-Terrasse, im urigen Bauerngarten oder in einer der vielen ruhigen Ecken. Zudem steht uns im historischen Gewölbe ein Dampfbad, finnische Sauna, Whirlpool sowie eine Infrarot Kabine offen.

Und nicht zuletzt punktet das Hotel auf kulinarischem Gebiet. Es bietet mit seinen alten Stuben und getäfelten Zimmerdecken ein einzigartiges Ambiente für den Genuss der hauptsächlich regionalen Speisen. Ein Glas Wein aus den besten einheimischen und italienischen Lagen rundet das Geschmackserlebnis ab.

**Bewertung:** leicht - mittel  
**Gehzeit:** 4 - max. 5,5 Std., Höhenmeter 400 – 800  
**Charakter:** Wanderung mit fester Unterkunft  
**Unterkunft:** Hotel\*\*\*  
**Anreise:** mit Bahn und Bus möglich  
**Leistung:** Wanderleitung  
7 x HP im \*\*\*Hotel (im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)  
4-Gang Wahlmenü  
Begrüßungsaperitif  
Sauna und Wellnessbereich  
Bademantel  
WLAN  
alle Transfers vor Ort  
Dolomiti-Mobil-Card mit zahlreichen Vergünstigungen  
Organisation von Fahrgemeinschaften  
**Preis:** wird noch veröffentlicht

## YOGA UND WANDERN 2026

### Yoga und Wandern im Isarwinkel / Bayern

**16. -23.05.2026**

Entspannen, auftanken und genießen im Alpenvorland

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken und genießen – dazu laden wir euch ein bei der Yoga- und Wanderwoche im Isarwinkel. Unsere tägliche Yogapraxis findet sowohl in dem wunderschön mit Holz gestalteten Seminarraum in unserem Hotel statt als auch auf den Wanderungen in der vielfältigen Landschaft des Alpenvorlandes.

Unsere Wanderungen führen uns auf kleinen Steigen und schmalen Sträßchen durch die sanfte, von der Eiszeit modellierte Hügellandschaft. Vom Sonntraten, der auch die „Isarwinkler Aussichtsloge“ genannt wird, geht unser Blick über die als Naturdenkmal geschützte Heckenlandschaft bis ins beeindruckende felsige Karwendel. Wir besuchen die Dachshöhlen und bestaunen die fast 400 Jahre alte „hohe Tann“. Die Isar, die dieser Landschaft ihren Namen gegeben hat, ist einer der letzten Wildflüsse der bayrischen Alpen. Ihrem Lauf flussabwärts folgend wandern wir durch ihre Auen nach Bad Tölz. In der lebendigen Kleinstadt schlendern wir durch das Gries, das ehemalige Flößer- und Handwerkerviertel mit seiner besonderen Atmosphäre aus engen Gassen, kleinen Plätzen und Brunnen. Durch die prächtige Marktstraße mit den bunt bemalten Barockgiebeln der eindrucksvollen Häuser wandern wir hinauf zum Kalvarienberg. Von diesem Tölzer Wahrzeichen aus genießen wir den Blick über das Isartal bis hin zum Karwendel.

Wir wohnen in Gaißach im Hotel Landgasthof Zachscher. Die Tradition des Hauses reicht bis 1786 zurück. Die Familie Kottmair hat den denkmalgeschützten Gasthof liebevoll und nachhaltig renoviert und zu einem Hotel erweitert, in dem moderner Komfort und Tradition Hand in Hand gehen.

Die Küche des Gasthofs Zachscher setzt auf Nachhaltigkeit und Qualität. Hausgemachte Schmankerl und regionale Spezialitäten werden mit Liebe zubereitet und serviert.

Den Tag beginnen wir mit einer genussvollen Yogastunde. Wohltuende Dehnungen und kräftigenden Yogahaltungen sind ebenso Bestandteil der Stunde wie Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Nach einem Frühstück, das uns mit frischen Köstlichkeiten verwöhnt, starten wir zu unseren Wanderungen. Dabei stehen das Erleben der Natur und die Freude am Draußen Sein im Vordergrund. Wir werden immer wieder innehalten und uns unterwegs Zeit für Yoga und Atemübungen nehmen. So können wir uns selbst und die uns umgebende Natur in einer lebendigen Verbindung wahrnehmen.

Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten.

Je nach Wanderung werden wir mittags in einem Gasthaus einkehren oder uns eine Brotzeit für unterwegs mitnehmen.

Am Nachmittag gibt es eine weitere Yogaeinheit im Seminarraum.

Wer möchte kann sich in der Wohlfühloase in der Sauna entspannen.

Das Abendessen ist nicht festgelegt und kann individuell a la Carte gewählt werden.

**Bewertung:** leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: 2 - 5 Stunden, nur wenige Höhenmeter zwischen 150 - 450  
 Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig  
 Unterkunft: Hotel  
 Anreise: mit der Bahn nach Gaißbach  
 Leistung: Tägliche Yogaeinheiten  
 Wanderleitung  
 7 x Übernachtung und Frühstück im DZ (EZ gegen Aufpreis buchbar)  
 Reichhaltiges Frühstücksbuffet  
 Yogamatten und Decken  
 Wasser und Tee zu den Yogaeinheiten  
 Nutzung der Sauna  
 Bademantel  
 WLAN  
 Preis: 1195 €  
 Es kommt noch der Preis für eine Gondelfahrt vor Ort dazu derzeit 25 €. Plus Transferkosten je nach Tour 30 – 40 €  
 Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

## **Yoga, Wandern und Meditation in den Dolomiten, Naturhotel Saaler Wirt**

**28. Juni - 4. Juli 2026**

Ankommen und sich niederlassen in der Ruhe und Weite dieses besonderen Kraftortes.

Auf den Wanderungen den Sommer riechen. Den Blick über die weite Landschaft schweifen lassen. In das erfrischende Wasser des Naturteichs eintauchen. Auf der Yogamatte Präsenz und Leichtigkeit erfahren. Auf der Sonnenterrasse Kaffee und hausgemachte Kuchen genießen. Vieles ist möglich in dieser Yoga- und Wanderwoche.

Diese Yoga- und Wanderreise führt uns an einen ganz besonderen Ort. Auf fast 1000 Meter hoch gelegen liegt der kleine Weiler Maria Saalen bei St. Lorenzen am Eingang des Gadertals – dem Tor zu den Dolomiten. Bis ins 13. Jahrhundert zurück geht die Geschichte dieses Kraftortes, der aus dem Gasthaus, dem dazugehörigen Bauernhofes, dem Hotel und der kleinen Wallfahrtskirche besteht.

Über weite Wiesen und bewaldete Bergkuppen geht der Blick nach Norden in die Gipfel der beeindruckenden Tiroler Berge. Unsere Wanderungen führen uns auf schmalen Wegen und kleinen Sträßchen durch die vielfältige und reiche Südtiroler Kulturlandschaft. Wir genießen die Panorama Blicke vom Ellener Berg, wandern durch Sommerwiesen nach St. Lorenzen. Die kleine Marktgemeinde hat neben einer bis in die Bronzezeit zurückreichenden Geschichte, ihren beiden Burgen und einer Kirche aus dem 13. Jahrhundert einen einladenden Dorfplatz zu bieten, der zu einer gemütlichen Pause einlädt. Eine abwechslungsreiche Wanderung auf der nördlichen Seite des Pustertals ermöglicht uns mit einer neuen Perspektive weite Blicke nach Süden. Auch ein Ausflug nach Bruneck mit seiner sehenswerten historischen Altstadt und den kleinen Geschäften mit Südtiroler Spezialitäten ist möglich.

Wohnen werden wir im Hotel Saaler Wirt. Er ist einer der ältesten Gasthöfe im Alpenraum. Als erstes Südtiroler Natur- und Yogahotel ist im Saaler Wirt eine perfekte Verbindung von Tradition und Moderne geglückt.

Ob im hellen Frühstücksraum, auf der geräumigen Sonnenterrasse oder in einer der historischen Stuben: Genuss wird hier Groß geschrieben. Die Küche verwendet hochwertige heimische Zutaten und Produkte, gekocht wird saisonal, regional und wo es möglich ist mit biologisch erzeugten Lebensmitteln. Ergänzt wird die kreative Alpenküche durch hausgemachte Köstlichkeiten wie Säfte, Brot, Teigwaren, Konfitüren und Kuchen. Bereits 1587 wurde der Saaler Wirt urkundlich nicht nur als Gasthof sondern auch als Weinschänke erwähnt. Diese Tradition findet sich sowohl in der Weinkarte als auch im historischen Weinkeller wieder.

Die Zimmer – ob klassisch oder modern – sind liebevoll und hochwertig mit natürlichen Materialien aus der Region ausgestattet. Im neuen Hotelbereich befinden sich die beiden luftigen und hellen Yogaräume. Bei entsprechendem Wetter steht für die Yogapraxis auch eine Holzplattform unter alten Bäumen zur Verfügung.

Das Badehaus mit seinen verschiedenen Saunen und den großzügigen Ruheräumen lädt ebenso zum Entspannen und genießen ein wie der Innenpool und der Naturschwimmteich. Wer möchte kann sich mit einer Honig-, Sport- oder Kräutermassage verwöhnen lassen.

Erlebe eine wohltuende Yoga- und Wanderwoche in den Bergen, bei der du ganz bei dir selbst ankommst und neue Kraft schöpfen kannst. Täglich beginnen wir mit achtsamen und belebenden Yogaeinheiten, die Körper und Geist zentrieren und uns dabei unterstützen, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein.

Während unserer Wanderungen legen wir immer wieder den Fokus darauf innezuhalten und wahrzunehmen wie es jetzt gerade ist – verbunden mit der Natur die uns umgibt, dem Körper, dem Geist und dem Atem. An den Tagen ohne Wanderung treffen wir uns am späten Vormittag zu einer Einheit mit Meditation und Atemarbeit.

Der Nachmittag lässt Zeit für eine genüsslichen Pause. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yogaeinheit, in der wir uns neben den Körperhaltungen mit dem Atem, der Yoga Philosophie und Meditation beschäftigen.

**Bewertung:** leicht - mittel  
**Gehzeit:** 2 – 4,5 Stunden, bis 500 Höhenmeter  
**Anforderung:** Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig  
**Unterkunft:** Hotel  
**Anreise:** mit Bahn und Bus  
**Leistung:** Täglich 2 Yogaeinheiten  
2 x zusätzliche Einheiten Philosophie und Meditation  
Wanderleitung  
3 x geführte Wanderung  
Ausflug nach Bruneck (optional)  
7 x Übernachtung und Frühstück im EZ  
Reichhaltiges Frühstücksbuffet  
hochwertig ausgestatteter Yogaraum  
Yogamatten und Decken  
Wasser und Tee zu den Yogaeinheiten  
Nutzung der Sauna  
Bademantel  
WLAN

**Preis:** 455 € Seminargebühr

Bitte melde dich zuerst über unser Kontaktformular für das Yogaretreat an. Danach kannst du dein Zimmer direkt beim Naturhotel Saalerwirt buchen. [www.saalerwirt.com](http://www.saalerwirt.com)

Bitte gib bei der Buchung an, dass du am Yogaretreat teilnimmst.

Preis je nach Zimmerkategorie:

DZ Classic € 141 pro Person und Nacht

DZ-Landhaus € 151 pro Person und Nacht

Einzelnutzung DZ-Aufpreis € 40 pro Nacht

Zimmerkategorien nach Verfügbarkeit, weitere Zimmerkategorien auf Anfrage

## **Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick**

**29. August - 05. September 2026**

Von der Weite des Murnauer Moores mit Blick in das imposante Ester- und Wettersteingebirge lassen wir uns inspirieren, die Weite in Körper, Geist und Seele zu erleben.

Als ‚Blaues Land‘ wird das oberbayerische Voralpenland rund um den Staffelsee bezeichnet. Das Wettersteingebirge mit der imposanten Zugspitze, das Estergebirge und die Berge um den Kochelsee bilden dabei eine traumhafte Kulisse. Oft erscheint die ganze Alpenkette in sanften Blautönen. Der freie Blick über das Murnauer Moor und die malerischen Farb- und Lichtstimmungen machen die Seele weit und den Kopf frei für erholsame und erlebnisreiche Urlaubstage.

In dieser stimmungsvollen Landschaft wohnen wir in dem idyllischen Ort Ohlstadt im Hotel Alpenblick. Das 3 Stern Superior Hotel liegt am Fuß des Heimgartens inmitten einer weitläufigen Parkanlage. Beim Frühstück können wir im Panoramarestaurant den Blick auf die Zugspitze und über das Moor genießen. Ob bei hausgemachten Kuchen auf der Sonnenterrasse, in der Sauna der Wohlfühl-Oase oder abends gemütlich im Kachelofen-Zimmer - das Hotel Alpenblick bietet den perfekten Rahmen für unsere Genuss Woche. Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yogastunde – wenn es das Wetter erlaubt im Park. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. Wir erleben die Schönheit des Moores, wandern über Almen und an Bächen entlang, erkunden Wasserfälle und gelangen über Bergpfade zu aussichtsreichen Rastplätzen. Wir folgen dem Meditationsweg Ammergauer Alpen und stattdessen der malerischen Marktstraße und dem berühmten Gabriele- Münter-Haus in Murnau einen Besuch ab.

Auf unseren Wanderungen 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.

Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit. An zwei Nachmittagen ist dieses Angebot optional, um auch genügend Zeit für eigene Unternehmungen zu haben.

**Bewertung:** leicht - teils mittel

**Gehzeit:** 2 – 3,5 Std. einmal max. 5 Std.

**Anforderung:** Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

**Charakter:** Yoga und Wandern mit fester Unterkunft

**Unterkunft:** Hotel\*\*\*Superior

Anreise: mit Bahn und Bus möglich  
Leistung: 7 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im \*\*\*SuperiorHotel  
Tägliche Yogaeinheiten  
Wanderleitung,  
Begrüßungsaperitiv  
Reichhaltiges Frühstücksbuffet  
Abendessen mit Auswahl am Buffet  
Yogamatten und Decken  
Nutzung des Wellnessbereichs  
Bademantel und Saunatasche  
WLAN  
kostenlosen Transfer für An- und Abreise (zwischen 7 bis 21 Uhr)  
Gästekarte (kostenlose Fahrt mit RVO-Bussen, Ermäßigung bei Museumseintritten, Schiffsfahrten etc.)  
Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1365

Es kann noch der Preis von ca. 30 € für eine Gondelfahrt hinzukommen.

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet (Wanderleiterin und Yogalehrerin).

## **Yoga und Wandern im Obernbergtal, Österreich**

### **13. - 19. September**

Abseits der vielbegangenen Hauptwege liegt das Obernbergtal in idyllischer Höhenlage auf 1400 Metern. Es ist ein Seitental des Wipptals und bildet an seinem südlichen Ende die Grenze zu Südtirol. Versteckt zwischen Zillertaler und Stubai Alpen gelegen, wurde das Obernbergtal in früheren Zeiten nur als Sommerweide genutzt. Auch heute findet man im Tal keine größeren Orte, sondern kleinere Siedlungen und Bauernhöfe. Dieses ruhige Fleckchen Erde ist ideal für eine entspannte Yoga-Wanderwoche. Unsere Wanderungen führen uns auf schmalen Pfaden durch die Lärchenwälder hoch über dem Tal, über weite Almwiesen und am lebendig rauschenden Seebach entlang, über den sanften Moränenhügel zur malerischen Nikolauskirche mit ihrem charakteristischen Zwiebelturm. Umgeben von Birken und Lärchen, mit den mächtigen Felswänden des Tribulaun im Hintergrund, gilt sie als eine der schönst gelegenen Kirchen Nordtirols.

Der Talboden ist weit und sanft und ermöglicht den Blick bis hin zu den beeindruckenden Berggipfeln. Zu deren Füßen liegt, eingebettet in das Landschaftsschutzgebiet, der verwunschene Obernberger See. Von alten Fichten und Lärchen umstanden, schimmert sein kristallklares Wasser von smaragdgrün bis zu türkis. Durch einen großen Felssturz in prähistorischer Zeit wurde der See in zwei Teile getrennt. Gespeist wird er durch den Obernberger Seebach, der auf seinem weiteren Weg das gesamte Tal durchfließt.

Bis zu einer Höhe von 1900 Metern steht hier der größte zusammenhängende Lärchenwald Tirols. Der Anblick der Bäume, die sich im Herbst in leuchtenden Goldtönen färben, ist ein unvergessliches Erlebnis.

Zu Gast sind wir in Obernberg im Almi's Berghotel. Bereits im 18. Jahrhundert wurde dem Vorläufer des Hotels, dem Bauernhof zum roten Ochsen, von Kaiserin Maria Theresia eine Gaststättenlizenz verliehen. Burgi und Sepp Almberger führen das heutige Haus seit 2007 als Familienbetrieb. „Wir ehren das Alte und begrüßen das Neue“ ist das Motto, nach dem sich im Almi's Tradition und Moderne bestens verbinden.

Die Zimmer sind mit viel Naturmaterialien gestaltet. Das angenehme Raumklima und die klare Bergluft unterstützen einen erholsamen Schlaf.

Die Küche serviert neben traditionellen Tiroler Gerichten und internationalen Schmankerln auch eigene Kreationen. Verwendet werden regionale, saisonale und nachhaltige Produkte; Milch, Käse und Fleisch kommen vorwiegend von der eigenen Alm. Es werden auch vegetarische und vegane Gerichte angeboten.

Entspannung pur bietet die Wellnessoase mit Dampfbad, Infrarot Kabine und Zirbensauna. Der Ruheraum gibt den Blick frei auf das grandiose Bergpanorama. Auf Wunsch können im Hotel Massagen gebucht werden.

Wir beginnen den Tag in unserem schönen Yogaraum mit einer sanften Yogastunde. 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 dem Natur Erleben und der Wahrnehmung von dem, was jetzt gerade ist. Wie ich mich jetzt, in diesem Moment erlebe. Und das willkommen zu heißen was da ist.

Nach der Wanderung können wir im Hotel entspannen oder auf der Sonnenterrasse einen Apfelstrudel genießen.

Die Yogaeinheit am Nachmittag findet wieder im Yogaraum statt.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: etwa 2 – 3,5 Std. , 200 – 450 Hm

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Unterkunft: Hotel \*\*\*

Anreise: mit Bahn und Bus ab Innsbruck oder Brenner kostenlos mit dem Anreisevoucher

Leistung: Tägliche Yogaeinheiten

*Wanderleitung*  
*6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich)*  
*Reichhaltiges Frühstücksbuffet*  
*Tee und Tagesproviant für die Wanderung (kann vom Frühstücksbuffet mitgenommen werden)*  
*Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü*  
*Wipptaler Gästekarte (kostenlose Fahrten mit den Nahverkehrszügen und Bussen)*  
*Yogamatten*  
*Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna*  
*Saunahandtuch*  
*ein Bademantel kann für 5 € geliehen werden*

Preis: 1185

## Yoga und Wandern in Tirol

### Yoga-Retreat im Biohotel Grafenast – entschleunigen und Kraft tanken hoch über dem Inntal / Österreich

**27.9. – 3.10.2026**

Durchatmen, den Blick schweifen lassen, zur Ruhe kommen – das fällt im Bio-Hotel Grafenast mit seiner Magie der Entschleunigung besonders leicht. Auf 1330 m hoch über dem Inntal gelegen, reicht der spektakuläre Ausblick vom Karwendel bis in die Stubai Alpen. Dieser Blick öffnet Horizonte und weitet die Sinne. Man fühlt sich sofort dem Alltag enthoben. Dieser besondere, stille und kraftvolle Ort ist ideal für ein Yoga-Retreat.

Wir werden uns in eine intensive Yogapraxis vertiefen. Neben den Yogahaltungen (Asana) beschäftigen wir uns mit Atem, Meditation und Mantra. Dies hilft uns zur Ruhe zu kommen, unseren Geist zu klären, uns zu entspannen und Kraft für den Alltag zu tanken. Dabei unterstützen uns die Weite des Platzes, die Kraft der Natur, die Stille der Berge und die klare Höhenluft.

An drei Tagen werden wir neben der Yogapraxis wandern. 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 und über weite Almflächen. 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.

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 kleine Bibliothek und eine Spieleauswahl stehen uns in der gemütlichen Kaminstube zur Verfügung. Rund um das Haus laden viele liebevoll und kreativ gestaltete Plätze zum Relaxen und Verweilen ein. Ein besonderes Juwel ist die originelle Jurten-Sauna mitten im Wald. Der Wellnessbereich des Hotels verwöhnt uns mit einem Hamam und großzügigen Ruhezonen.

Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yogastunde. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. An den Tagen ohne Wanderung treffen wir uns am späten Vormittag zu einer Einheit mit Meditation und Atemarbeit. Mittags erwartet uns ein abwechslungsreicher Imbiss. Danach ist erst einmal Pause. Ruheoasen wie die Panorama-Sonnenterrasse, der Garten mit den vielfältigen Sitzplätzen oder die Hängematte laden dazu ein. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit. Nach dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag mit einer Körperentspannung und einer Meditation ausklingen.

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.

*Bewertung: leicht - stellenweise mittel*  
*Gehzeit: etwa 2 – 4,5 Std.*  
*Höhenmeter: meist 300 – 500 m*  
*Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig*  
*Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft*  
*Unterkunft: Bio-Hotel Grafenast\*\*\**  
*Anreise: mit Bahn und Bus, wir bieten einen günstigen Taxitransfer vom EC-Bahnhof Jenbach*  
*Leistung: Täglich 2 Yogaeinheiten*  
*2 x zusätzliche Einheiten Philosophie und Meditation*  
*3 x Wanderung*  
*Wanderleitung*  
*6 x Verwöhn-Pension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im \*\*\*Bio-Hotel*

*Begrüßungsaperitiv  
Reichhaltiges Frühstücksbuffet  
Mittagssnack  
Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü  
Yogamatten und Decken  
Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Spa  
Saunatasche mit Handtuch und Bademantel  
WLAN-Hotspot im Kaminzimmer  
Gästekarte Silbercard (kostenlose Fahrt mit Bussen, diverse Ermäßigungen)*

Preis: 1175 €

*Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet (Wanderleiterin und Yogalehrerin).*

## TREKKING 2026

### Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal

**22. 3. – 09. 04.2026**

#### **19 Reisetag, 13 Trekkingtage und 3 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu und Bhaktapur**

Auf dieser abwechslungsreichen und spannenden Trekkingreise durch die Langtang-Region entdecken natur- und sportbegeisterte Frauen die Bergwelt Nepals. Wir tauchen ein in die atemberaubende Welt des Himalayas, erkunden alte Pfade, bewundern die Pflanzen- und Tierwelt und lassen uns von der Spiritualität der Klöster beflügeln.

Das Gebiet Langtang-Gosainkund-Helambu liegt etwa 60 km nordwestlich von Kathmandu und zieht sich von grünen Tal- und Waldregionen bis in alpine Höhen hinauf. Der wenig bekannte Trek führt durch abwechslungsreiche Landschaft und bietet einzigartige Ausblicke. Der Großteil der Region Langtang-Helambu ist als Nationalpark geschützt und bekannt für seine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Wir wandern in das entlegene Langtang-Tal hinauf, das zwischen Jugal-Himal und Langtang-Himal und seinen prächtigen Gletschern eingebettet ist. Die Wälder zeigen sich zur Rhododendronblüte in atemberaubenden Rosa-Rot-Tönen. Von den Einheimischen erfahren wir viel über ihren Glauben und ihre Tradition, ihr Leben und Arbeiten in den Bergen.

Wir verbringen in Langtang Village (3400 m) und Kyangjin Gompa (3850 m) zwei Tage mit Exkursionen. Das obere Langtang Tal ist atemberaubend schön und wir nehmen uns Zeit diese Nationalparkregion zu erkunden. Eine Tagestour von Kyangjin Gompa auf den Lower Kyangjin Ri' (4300 m) ist ein unvergessliches Erlebnis. Zudem fördern wir auch unsere Anpassung an die Höhe. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke in schnee- und eisbedeckte Gipfel. Die Grenze zu Tibet ist nur einen Steinwurf weit entfernt.

Weiter geht es an die Heiligen Seen von Gosainkund, die für Hinduisten und Buddhisten ein sehr bedeutendes Pilgerziel sind. Am Laurebina-Pass (4610 m) zeigt sich uns die ganze Himalayakette von Daulaghiri und Annapurna im Westen bis Shisha Pangma (8000er in Tibet) im Osten. Schließlich wandern wir durch Rhododendron- und Pinien-Wälder in die Region Helambu und entdecken eine sehr ursprüngliche Bergregion. Die letzten Etappen führen uns an grünen Terrassenfeldern und durch dichte Wälder über Kutumsang und Chisopani in den Shivapuri Nationalpark. Die Blicke über das Kathmandu Tal sind phantastisch. Unser Trek endet in Sundarijal.

In Kathmandu wohnen wir komfortabel in einem Hotel nahe dem Altstadtzentrum Thamel. Gemeinsam erleben wir interessante Stadtführungen. Und es wird Zeit bleiben die quirlige und facettenreiche Stadt auf eigene Faust zu erkunde.

Auf dem Trek sind wir in Lodges (Hütten ähnlich) in der Regel in Doppelzimmern untergebracht. Wir lassen uns von der kräftigen traditionellen Küche stärken (Vollpension). Unser Gepäck wird von Portern übernommen. So können wir mit leichtem Tagesrucksack wandern.

Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. muss vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. An 2 Tagen haben wir kurze Etappen von 4,5 - 5 Std.. Die Gipfeltour im oberen Langtang-Tal ist optional, d.h. es ist auch ein Pausentag möglich. Für eine Höhenanpassung ist reichlich Zeit bemessen. Wir haben bislang mit der Etappenwahl und der Höhenanpassung sehr gute Erfahrungen gemacht. Unseren höchsten Übernachtungspunkt erreichen wir am 10. Trekking-Tag mit Gosainkund (4380m).

Während des Treks wird die Gruppe von einer deutschen Wanderleiterin (Alpinkreativ) und einem einheimischen Guide geführt. Dies gibt uns ein hohes Maß an Flexibilität, gewährleistet eine intensive Begleitung der Gruppe und stellt einen engen Kontakt zu Land & Leuten her.

Die Stadtbesichtigungen in Kathmandu werden von einer englischsprachigen Reiseleitung und Alpinkreativ begleitet (auf Wunsch Simultan-übersetzung). Wir werden so die viele Facetten dieser spannenden Stadt näher kennenlernen.

#### Service in Deutschland:

- ✓ Recherche und Unterstützung bei der Buchung eines günstigen Fluges nach Kathmandu. Abflughäfen beliebig.
- ✓ Unterstützung bei VISA-Angelegenheiten u.a. Formalitäten
- ✓ Angebot einer Reiseschutzversicherung mit medizinischer Notfallhilfe
- ✓ Information zu empfehlenswerten Impfungen
- ✓ Checkliste und eingehende Beratung zur Ausrüstung
- ✓ Urlaubsverlängerung organisieren wir auf Wunsch

#### Service in Kathmandu

- ✓ Abholung vom Flughafen und Transfer zum Rückflug
- ✓ 4 Nächte im 3-Stern-Hotel (im DZ, 4 x mit Frühstück plus 1 x Abendessen). Abschieds-Dinner in einem typischen nepalesischen Restaurant
- ✓ Sightseeing
- ✓ Englischsprachiger Tourguide **und** deutsche Reiseleitung
- ✓ Sightseeing Transfers in eigenem Fahrzeug
- ✓ Eintrittsgebühren

#### Service während des Treks

- ✓ Wanderleitung durch Alpinkreativ **und** Guide (Nepali)
- ✓ Porter – Gepäcktransport von 10kg pro Person.  
Versicherung und Ausrüstung (Schuhe, Socken, warme Jacke, Handschuhe etc.) für das Nepali Team
- ✓ Eintrittsgebühr für den Langtang National Park
- ✓ Trekkers' Information Management System (TIMS) Card, Gebühr und Beschaffung
- ✓ Transfer durch Privatbus
- ✓ Vollpension
- ✓ Unterkunft in Lodges (Teahouses) in der Regel in Doppelzimmern
- ✓ Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird empfohlen
- ✓ Erste-Hilfe-Ausrüstung

Teilnehmerinnenzahl: min. 6 - max. 16 (bei 2 Guides)

**Preis:** 2495 €

Bei starken Kursschwankungen (USD) kann es zu einer Preisanpassung kommen.

### **Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / Schweiz und Italien**

#### **11. – 19. Juli**

Einmal über die Alpen! Wir widmen uns bei dieser Trekkingreise dem südlichen Teil einer Alpenüberquerung und folgen einer eher unbekannten Route von Südtirol über die Livigno Alpen in die italienische Provinz Sondrio. Auf einsamen Wegen wandern wir vom Reschenpass durch das Val Müstair in das obere Veltlin, weiter in die Bernina Gruppe und hinab ins Puschlav Tal. Dabei lernen wir die vielfältigen Aspekte dieser ursprünglichen Bergregionen kennen.

Wir treffen uns im sonnenverwöhnten Vinschgauer Dorf Mals, unweit vom Reschenpass. Am nächsten Morgen folgen wir uralten Waalwegen in das schweizerische Val Müstair. Das UNESCO-Biosphärenreservat Engiadina Val Müstair zählt zu den artenreichsten Regionen im Alpenraum. Wir steigen in das aussichtsreich gelegene Dorf Lü auf, wo wir in einer einladenden Pension zu Gast sind. Am nächsten Tag überschreiten wir den Ofenpass und wandern in das entlegene Val Mora. Unsere Route führt uns über die Grenze nach Italien an den San Giacomo See wo wir in einer komfortablen Hütte übernachten. Einen duftenden Cappuccino in einem der bunten Liegestühle der Sonnenterrasse zu genießen, ist die Belohnung für einen langen Wandertag.

Über Almwiesen und an sprudelnden Bächen entlang erreichen wir am nächsten Tag die idyllisch gelegene Hütte Federico Dosde. Ein sanfter Aufstieg mit grandiosen Blicken in die eisigen Gipfel der Dosde führt uns in den Viola Pass hinauf. Wir wechseln in das schweizerische Val Campo und steigen in ein wild-romantisches Seengebiet ab. An den kristallklaren Saoseo-Seen legen wir eine gemütliche Pause ein und genießen die weiten Blicke in die Berninagruppe. Heute sind wir in der urigen Saoseo Hütte zu Gast. Am Tag darauf wandern wir an kleinen Seen vorbei und über Wald- und Wiesenwege in das Puschlav-Tal und den gleichnamigen Ort. Es ist Zeit zu relaxen, den malerischen Ort zu erkunden und den Komfort eines einzigartigen Hotels zu genießen.

Am Tag darauf nehmen wir uns Zeit etwas über Gletscher zu erfahren, sie aus nächster Nähe zu sehen und natürlich werden wir auch wandern. Mit der Rhätischen Bahn fahren wir auf der einzigartigen Bernina-Strecke (UNESCO-Weltkulturerbe) zur Passhöhe hinauf.

Unsere Wanderung führt am See entlang und zur idyllischen Alp Grüm. Immer wieder eröffnen sich Blicke in die Gletscherwelt der Bernina. Weiter geht es zu den jahrtausendealten Gletschermühlen von Cavaglia, die von den schneebedeckten Gipfeln des 3905 m hohen Piz Palü überragt werden. Am Nachmittag kehren wir nach Puschlav zurück. Bei einem entspannten Abendessen lernen wir ‚100% Valposchiavo‘ kennen – eine Initiative der lokalen Bauern, die für regionale und Bio-Suisse zertifizierte Produkte steht.

Am Morgen unseres letzten Wandertages besichtigen wir eines der ältesten und besterhaltenen Bauernhäuser im Alpenraum, dessen Ursprünge bis ins Mittelalter reichen. Unsere Route führt uns sanft hinab an den Lago di Poschiavo und weiter bis nach Tirano. Es ist Zeit das belebte Städtchen zu erkunden. Am Abend lassen wir die Reise bei einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen. Am nächsten Tag geht es heimwärts.

Die sorgfältig ausgesuchten Unterkünfte sind relativ komfortabel und überzeugen mit traditioneller Küche. Im Puschlav Tal sind wir in ein einzigartiges historisches Hotel eingeladen.

Die Wanderungen sind meist leicht, an einigen Stellen als mittel einzustufen. Wir haben nicht allzu viel Höhenmeter zu bewältigen, vielmehr ist Ausdauer gefragt. **Hinweis:** der zweite Wandertag ist mit einer reinen Gehzeit von 7 Std. lang und erfordert eine gute Grundkondition. Diese Etappe kann durch eine Busfahrt an den Ofenpass um eine Gehzeit von 2,5 Std. verkürzt werden.

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bewertung:</i>   | <i>leicht – an einigen Stellen mittel</i>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Gehzeit:</i>     | <i>meist 5 – 6, einmal 7 Std.,</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Charakter:</i>   | <i>Hüttenwanderung</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Anforderung:</i> | <i>8 kg Gepäck tragen können, gewisse Grundkondition und Ausdauer</i>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Unterkunft:</i>  | <i>3 x Hütten und Wanderherberge (Lager, Doppel- und Mehrbettzimmer)</i><br><i>1 x Hotel *** (Doppel- und Mehrbettzimmer)</i><br><i>2 x swiss historic Hotel *** (Doppel- und Mehrbettzimmer)</i><br><i>2 x Albergo (Doppel- und Mehrbettzimmer)</i>                                                  |
| <i>Anreise:</i>     | <i>Bahnreise nach Mals / Malles</i><br><i>Rückreise von Tirano mit der Bahn</i>                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Leistung:</i>    | <i>8 x Halbpension</i><br><i>3-Gänge-Menü am Abend</i><br><i>Wanderleitung,</i><br><i>Transfer,</i><br><i>Fahrt mit der Rhätischen Bahn zum Berninapass</i><br><i>Eintritt in das Museum ‚Casa Tome‘</i><br><i>Organisation der Anreise</i><br><i>Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i> |
| <i>Preis:</i>       | <i>1435 €, ohne AV-Mitgliedschaft 25 € Aufpreis</i>                                                                                                                                                                                                                                                   |

## **Trekking im Aladaglar Nationalpark mit Mt. Emler (3723 m) und Kappadokien / Türkei**

**27. 06. – 08.07.2026**

Begeben wir uns auf eine spannende und erlebnisreiche Reise durch Zentralanatolien! Wir lernen eine faszinierende und wenig bekannte Bergregion kennen. Unsere Reise beginnt im Nationalpark Aladaglar. Das imposante Gebirge bildet die höchsten Erhebungen des Taurus. Wir werden auf unserer Trekkingtour in Zelten sowie in einer Landpension übernachten. Das Camp-Leben bietet nicht nur Dusche mit frischem Quellwasser sondern auch einen Koch, der uns kulinarisch bestens versorgt. Gespräche im gemütlichen Gemeinschaftszelt und das Staunen über das einzigartige Funkeln der Milchstraße sind inklusive.

Unsere Reise führt uns weiter in die Wunderwelt Kappadokiens, dem Land der ‚Feenkamine‘ und ‚Felsenschlössern‘. Jahrtausende währende Erosion formte aus der versteinerten Asche der großen Vulkane ein Meer aus Tuffsteinkegeln und –pyramiden, Schluchten und Tafelbergen.

Wir durchwandern das tief eingeschnittene Weiße Tal, das Rote und das Rosen Tal und steigen hinauf zur imposanten Fels-Zitadelle von Uchisar. Hier bietet sich uns die wohl schönste Aussicht über Kappadokien. Im Freilichtmuseum von Göreme, welches bereits seit 1985 zum Weltkultur- und Naturerbe gehört, besichtigen wir die beeindruckenden Fresken der frühchristlichen Höhlenkirchen. Während unseres Aufenthalts in Kappadokien wohnen wir in einem Hotel, das uns in eine Welt von 1001 Nacht einlädt. Vom malerischen Dorf Uchisar aus starten wir die nächsten Tage zu unseren Wanderungen. Abends genießen wir die vielfältige anatolische Küche und können den Tag gemütlich ausklingen lassen.

An einem Morgen besteht optional die Möglichkeit Kappadokien bei Sonnenaufgang mit einem Heißluftballon zu erkunden - eine einzigartige Gelegenheit diese bizarre Landschaft aus der Vogelperspektive zu betrachten.

Bei einem gemütlichen Abendessen heißt es Abschied nehmen. Am nächsten Morgen fahren wir in etwa einer Stunde zum Flughafen Kayseri und treten die Heimreise an.

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Bewertung:</i>   | <i>mittel – anspruchsvoll</i>                                    |
| <i>Gehzeiten:</i>   | <i>4 – max. 7,5 Std., am ersten Tag 3 Std.</i>                   |
| <i>Anforderung:</i> | <i>Tagesgepäck tragen können, gute Grundkondition, Teamgeist</i> |

**Unterkunft:** Zelte, Landpension, in Kappadokien und Kayseri Hotel  
**Anreise:** Fluganreise nach Kayseri, Preis ab 450 € - frühzeitige Buchung empfohlen  
**Leistung:** Englischsprachige einheimische Wanderleiterin  
 Und Wanderleiterin Alpinkreativ  
 Alle im Detailprogramm aufgeführten und Transporte mit privaten Fahrzeugen  
 Einmaliger Gruppen-Anreisettransfer vom Flughafen nach Cukurbag  
 Einmaliger Gruppen-Abreisettransfer zum Flughafen Kayseri  
 Gepäcktransfer während der Wandertage mit privaten Fahrzeugen und Tragetieren  
 2 x Nacht in Landpension, im Standard Doppelzimmer (DZ) mit Vollpension  
 5 x Nächte im Aladaglar Gebirge in privaten Zeltlagern, in komfortablen zwei-Personen Zelten, mit Vollpension - Rundumversorgung durch eigenen Koch und sein Team  
 4 x Nächte in Kappadokien im Hotel (Standard Doppelzimmer) mit Vollpension (Vollpension – Mittagessen kann Lunchpaket sein oder in einem lokalen Restaurant angeboten werden)  
 Campingausrüstung (Zelte, Schlafmatten und alle Küchenutensilien)  
 Alle im Detailprogramm aufgeführten Eintrittsgebühren für Museen und Besichtigungen Aladaglar Nationalpark Eintritts- und Campinggebühren  
  
 nicht enthalten sind: Anreise  
 Ballonfahrt (Kosten liegen bei ca. 300 €)  
 Softdrinks und alkoholische Getränke aller Art, Flaschen Wasser  
 Trinkgelder  
  
**Preis:** 2245 €  
 Einzelzimmer- und Einzelzelt gegen Aufpreis möglich

## Steinbock-Starkes Erlebnis - Rundtour im Herzen der Seealpen, Italien

### Seealpen, Italien

**30. August – 10. September 2026**

Diese Hüttentour führt uns in eine der reizvollsten Alpenregionen: die Seealpen. Wir wandern auf Abschnitten der Grande Traversata delle Alpi (GTA) sowie des französischen Weitwanderweges GR 52.

Aus dem ursprünglichen Gesso Tal im Piemont steigen wir in die wilde Bergwelt des Argentera-Massivs auf. Zum Mittelmeer hin ragen die Alpen hier steil auf. Weithin sichtbar ist die markante Cima Argentera mit ihren beeindruckenden 3297 m.

Unser Trek zieht sich süd-ostwärts quer durch den Seealpen-Naturpark (Parco Naturale delle Alpi Marittime) bis in den französischen Nationalpark Mercantour, der mit dem Merveilles-Tal eine besondere Sehenswürdigkeit bietet. Im ‚Tal der Wunder‘ wurden über 40.000 Felszeichnungen entdeckt, die bis in die Bronzezeit zurück datieren.

Unsere Route führt durch eine Region, die schon seit vielen Jahrzehnten unter besonderem Schutz steht. So bieten sich beste Gelegenheiten Wildtiere wie Steinbock, Murmeltiere, Bartgeier und Adler zu beobachten und die äußerst artenreiche Blumenwelt zu bewundern. Der Pflanzenreichtum lässt sich kurz beziffern: es gibt in den Seealpen über 200 seltene und 40 endemische Pflanzenarten. Glitzernde Bergseen, sprudelnde Wasserfälle und wildromantische Täler lassen die Wanderung in den grenzübergreifenden Naturparks besonders eindrucksvoll werden.

Während unseres Treks übernachten wir in urigen Hütten und gemütlichen Herbergen, wo wir piemontesische und provenzialische Küche kennen lernen.

Treffpunkt ist das mittelalterliche Städtchen Cuneo, südlich von Turin.

Am nächsten Morgen fahren wir mit dem Bus in das Gesso Tal. Zur Einstimmung wählen wir eine Tageswanderung durch das Vallone della Meris zu den Sella-Seen (1910 m). Hier bietet sich das gemütliche Rifugio D.L. Bianco für eine Einkehr an. Wir kehren wieder ins Tal zurück.

Am nächsten Tag wandern wir durch das Valasco Tal und vorbei an der einstmaligen Jagdresidenz zu den Seen unterhalb der mächtigen Cima di Lausa. Unser Etappenziel ist das nahegelegene Rifugio Questa (2388 m).

Die Route verläuft weiter auf guten Bergpfaden zum Rifugio Remondino, direkt zu Füßen des imposanten Argentera Massivs gelegen und zum Rifugio Genova. Über alte Passwege wechseln wir nach Frankreich, an den sagenumwobenen Ort Madonna de Fenestre. Wir betreten den Nationalpark Mercantour und folgen nun dem GR 52 an das Refuge de Nice, das einen prächtigen Blick in die steilen Wände der Cime du Gelas bietet. Hier ist der Name Programm. Mit 3143 Metern ist der schnee- und eisbedeckte Berg der höchste auf französischer Seite der Seealpen. Nach einer kurzen Etappe bleibt Zeit die Hüttenumgebung zu erkunden und vielleicht ein paar Gamsen zu beobachten.

Weiter geht es zum Refuge des Merveilles (2130 m), das zwischen Cime du Diable und Monte Bego in einem Gebiet von faszinierender Schönheit liegt. Wir besichtigen die Felszeichnungen und wandern am Lac du Basto vorbei zum Refuge de Valmasque, das sich in malerischer Lage direkt am Lac Vert befindet. Ein entspannter Abstieg führt uns nach Casterino in die gemütliche Auberge Sainte Marie-Madeleine. Am nächsten Morgen steigen wir in den Colle del Sabbione und wandern auf guten Bergwegen in es in das

Sabbione Tal nach Trinita. Hier sind wir in der einladenden Locanda del Sorriso zu Gast. Es ist Zeit sich von den Bergen zu verabschieden. Am nächsten Morgen wandern wir leichten Fusses in etwa 2 Std. in das ursprüngliche Dorf Entracque und nehmen von dort den Bus nach Cuneo. Wir genießen das Flair des piemontesischen Städtchens, lassen die Reise bei einem feinen Abendessen nochmal Revue passieren und machen uns am nächsten Tag auf den Heimweg.

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bewertung:</i>   | <i>mittel – anspruchsvoll</i>                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Gehzeiten:</i>   | <i>5 – 6,5 Std.</i>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Anforderung:</i> | <i>8 - 10 kg Gepäck tragen können, gute Grundkondition, Gehen in Blockgelände</i>                                                                                                                                                                        |
| <i>Unterkunft:</i>  | <i>Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), oder Posto Tappa (Wanderherberge),<br/>2 x Hotel*** (in Cuneo)</i>                                                                                                                                                |
| <i>Anreise:</i>     | <i>Bahn- und Fluganreise sowie Autoanreise nach Cuneo möglich.<br/>Das Piemont ist relativ gut erreichbar mit der Bahn oder einem Flug nach Turin</i>                                                                                                    |
| <i>Leistung:</i>    | <i>Wanderleitung<br/>2 x ÜF in Hotel ***<br/>3 x Halbpension in Wanderherbergen<br/>6 x Halbpension in Hütten<br/>Transfer ab Cuneo und ab Entracque dorthin zurück<br/>Organisation der Anreise<br/>Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i> |
| <i>Preis:</i>       | <i>1475 €, ohne AV Mitgliedschaft plus 70 €</i>                                                                                                                                                                                                          |

## **ERLÄUTERUNG DER TOURENBEWERTUNG**

Entsprechend dem Alpenvereinsstandard bewerten wir die Touren zum einen nach Gehzeit und zum anderen nach technischer Schwierigkeit.

Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich immer auf die Wanderzeit ohne Pausen. Um Freude an der Wanderung zu haben sollten die Gehzeiten gut bewältigt werden können. Eine gewisse Grundkondition ist also generell erforderlich, da wir uns in den Bergen befinden.

### **leicht**

die Bergwanderung führt auf gut begehbaren Wegen. Mit Spaß an Bewegung und etwas Trittsicherheit sind diese Touren gut zu bewältigen.

### **mittel**

die Bergwanderung führt auf gut begehbaren Wegen und Steigen, es gibt kurze ausgesetzte Stellen und es können kurze Passagen mit Drahtseilsicherung vorkommen. Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit sind nötig.

### **anspruchsvoll**

die Bergwanderung führt auf Wegen und Steigen, die es mitunter erfordern, dass eine leichte ‚Kraxelei‘ bewältigt werden muss (d.h. eine Unterstützung durch die Hände ab und an notwendig sein kann), es gibt ausgesetzte Stellen und Passagen mit Drahtseilsicherung. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt nötig.

# Reisebedingungen und AGB

**Gruppengröße:** Wir legen Wert auf kleine Gruppen. Bei den Winterreisen beträgt die maximale Teilnehmerinnenzahl 11 Personen, bei den Sommerreisen max. 15 Personen. Meist bewegt sich die Gruppengröße hier zwischen 8 – 12 Personen.

Bei den Yoga-Reisen liegt die max. Teilnehmerinnenzahl bei 12 Personen.

## 1. Teilnehmerinnen

Teilnehmen kann jede, die gesund ist, die in der Beschreibung genannten Voraussetzungen erfüllt und die entsprechende Ausrüstung mitbringt. Die Kundin verpflichtet sich, die Veranstalterin vor dem Beginn des Reiseangebotes über etwaige gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen zu informieren. Die Veranstaltungsleitung ist berechtigt, eine Teilnehmerin zu Beginn oder während der Veranstaltung ganz oder teilweise auszuschließen, wenn diese erkennbar die Voraussetzungen nicht erfüllt, oder sich sicherheitsrelevanten Anweisungen der Veranstaltungsleitung widersetzt und sich und andere damit in Gefahr bringt. In diesem Fall besteht keinerlei Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises.

## 2. Anmeldung

Die Anmeldung ist mit Ihrer schriftlichen oder mündlichen Anmeldung und der schriftlichen Bestätigung der Veranstalterin verbindlich

## 3. Leistungen

Der Leistungsumfang ist der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung zu entnehmen.

Die Buchung 1/2 Doppelzimmers ist nur möglich sofern eine 2. Person auch 1/2 Doppelzimmer wünscht.

## 4. Zahlungen

Nach Erhalt der schriftlichen Anmeldebestätigung ist umgehend eine Anzahlung (max. 20 % des Reisepreises) zu leisten. Der Restbetrag ist unaufgefordert bis spätestens 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn fällig. Bei einer Anmeldung weniger als 1 Monat vor Beginn der Veranstaltung bzw. einem Gesamtpreis unter 100 € ist sofort der gesamte Preis zu zahlen. Die Tagestouren sind am Tag der Veranstaltung bei der Leitung bar zu zahlen. Die Kosten für eine evtl. gebuchte gemeinsame Bahnfahrt werden mit dem Restbetrag fällig. Der Betrag der Fahrtkosten wird von der Veranstalterin mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Anmeldungen für eine Fahrgemeinschaft sind verbindlich. Die Kosten werden mit 35 Cent pro Fahrzeug/KM verrechnet und anteilig nach Anzahl der Fahrgäste aufgeteilt.

## 5. Rücktritt durch die Teilnehmerin

Der Rücktritt von einer gebuchten Veranstaltung ist nur schriftlich möglich und gilt ab dem Tag, an dem die Mitteilung bei der Veranstalterin eingeht und der Eingang von der Veranstalterin bestätigt ist. Die Veranstalterin verpflichtet sich den Eingang nach Kenntnis umgehend zu bestätigen.

Die Stornogebühren staffeln sich folgendermaßen:

- bis 49 Tage vor Reiseantritt 20 % des Reisepreises (mindestens aber 100 €)
- ab dem 48. bis 35. Tag vor Reiseantritt 35 % des Reisepreises,
- ab dem 34. bis 15. Tag vor Reiseantritt 50 % des Reisepreises,
- ab dem 14. Tag vor Reiseantritt 90 % des Reisepreises,

für Fern-/Flugreisen gilt

- bis zum 91. Tag vor Reisebeginn 10 %
- ab 90. Tag bis 61. Tag vor Reisebeginn 50 %
- ab 60. Tag vor Reisebeginn 90 % des Reisepreises.

Das gesetzliche Recht der Kundin, gemäß § 651 b BGB eine Ersatzteilnehmerin zu stellen, bleibt durch die vorstehenden Bedingungen unberührt.

## 6. Mindestteilnehmerinnen

Sollte die Mindestzahl von 8 Teilnehmerinnen (wenn nicht anders genannt) nicht erreicht werden,

behalten wir uns vor mehrtägige Veranstaltungen 1 Monat und Tages-/ Wochenendveranstaltungen 2 Tage vor Beginn abzusagen.

Der Veranstaltungspreis wird in voller Höhe erstattet. Eine Durchführung der Veranstaltung ist auf Wunsch der Teilnehmerinnen mit einer Neukalkulation des Veranstaltungspreises möglich.

#### **7. Programmänderung**

Mit Rücksicht auf das Wetter, die Verhältnisse am Berg, unvorhersehbare Umstände und die einzelnen Teilnehmerinnen kann die Veranstaltungsleitung aus Sicherheitsgründen Programm- oder Routenänderungen vornehmen.

Die Reisen werden meist von Alpinkreativ direkt geführt oder begleitet, wenn nicht anders genannt. Die Veranstalterin kann jedoch eine Vertretung benennen. Die Touren werden immer von einem zertifizierten Guide geleitet.

#### **8. Höhere Gewalt**

Sofern die Reise infolge einer bei Vertragsabschluss nicht voraussehbaren höheren Gewalt (extreme Wetterlage, Naturkatastrophe u.ä.) erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt ist, so kann sowohl die Veranstalterin als auch die Kundin den Reisevertrag kündigen.

Wird der Vertrag gekündigt, so kann die Veranstalterin für die bereits erbrachten oder zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen eine angemessene Entschädigung verlangen und Stornogebühren weitergeben.

#### **9. Haftung**

Die Tourenleitung haftet im Rahmen der abgeschlossenen Haftpflichtversicherung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die auf fahrlässige bzw. grob fahrlässige Handhabung ihrerseits zurückzuführen sind. Die Teilnehmerin unternimmt die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

#### **10. Gerichtsstand**

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München.

Unsere Reisepreise sind versichert!



[www.alpinkreativ.de](http://www.alpinkreativ.de) Greilinger Weg 5, D - 83646 Steinbach - Wackersberg, 004916094757489