

Yoga und Wandern im Isarwinkel, Bayern

Entspannen, auftanken und genießen im Alpenvorland

25. Mai - 01. Juni 2025

Der Isarwinkel erstreckt sich zwischen Bad Tölz und der Landesgrenze zu Tirol. Die sanfte, von der Eiszeit modellierte Hügellandschaft wird von Moorflächen und kleinen Bächen durchzogen. Almwiesen leuchten farbenfroh mit einer Vielzahl an Blumen und Kräutern.

An diesem traumhaften Ort verbringen wir eine abwechslungsreiche Yoga-Wanderwoche. Zu Gast sind wir im Landgasthof Zachsuster, wo Tradition und Moderne vereint werden. Der einladende Seminarraum steht uns für unsere Yoga-Einheiten zur Verfügung. Und auch auf unseren Wanderungen bieten sich immer wieder ruhige Plätze, die uns zu achtsamen Atem und Wahrnehmungsübungen einladen.

Unsere Wanderungen führen uns auf kleinen Steigen und schmalen Sträßchen durch diese vielfältige Landschaft. Vom Sonntraten, der auch die „Isarwinkler Aussichtsloge“ genannt wird, geht unser Blick über die als Naturdenkmal geschützte Heckenlandschaft bis ins Karwendel. Wir besuchen die Naturdenkmäler Dachshöhlen und steinerne Rinne und bestaunen die fast 400 Jahre alte „hohe Tann“. Der Isar flussabwärts folgend wandern wir durch die Isarauen 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 und den verwinkelten Häusern. 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 zum Karwendel.

Wir wohnen in Gaißach im Hotel Landgasthof Zachsuster. Die Tradition des Hauses reicht bis 1786 zurück. 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 Zachsuster setzt auf Nachhaltigkeit und Qualität. Hausgemachte Schmankerl und regionale Spezialitäten werden mit Liebe zubereitet und serviert.

Den Tag beginnen wir mit einer genussvollen Yogastunde in dem wunderschön mit Holz gestalteten Seminarraum.

Nach einem Frühstück, das uns mit frischen Köstlichkeiten verwöhnt, starten wir zu unseren Wanderungen. Dabei steht 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.

Alle Wanderungen sind als leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen geeignet.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel
Gehzeit: etwa 2 –5 Std.
Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig
Unterkunft: Hotel ***
Anreise: mit Bahn nach Gaißach bei Bad Tölz
Leistung: Tägliche Yogaeinheiten
Wanderleitung
6 x Übernachtung mit Frühstück
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Yogamatten und Decken
Nutzung der Sauna
Saunahandtuch und Bademantel
Preis: 1185 € im Einzelzimmer

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

