

Yoga und Wandern im Obernbergtal, Österreich

Goldener Herbst in einem versteckten Tal am Alpenhauptkamm

29. September – 5. Oktober 2024

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. 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.

Die Nähe zu Südtirol ermöglicht uns einen Ausflug nach Sterzing. Wir flanieren durch die nördlichste Stadt Italiens mit ihren prächtigen Bürgerhäusern, Arkaden und Laubengängen und den mittelalterlichen Plätzen. Die malerische Hauptstraße mit den bunten Fassaden lädt zum Stöbern in den kleinen Geschäften ein oder zum genussvollen Verweilen in einem der vielen Cafés.

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. Das Hotel ist als klimaneutral zertifiziert und legt viel Wert auf Nachhaltigkeit. Im gesamten Hotel steht frisches Quellwasser zur Verfügung und in der Küche wird Regionalität großgeschrieben. Neben traditionellen Tiroler Gerichten und internationalen Schmankerln werden auch eigene Kreationen serviert. 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.

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

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

Wir beginnen den Tag im einladenden 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.

Die Yogaeinheit am Nachmittag findet wieder im Yogaraum statt.

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

Bewertung: leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: etwa 2 – 3,5 Std.

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Unterkunft: Hotel ***

Anreise: mit Bahn und Bus ab Innsbruck oder Brenner kostenlos mit der Gästekarte

Leistung: Tägliche Yogaeinheiten

Wanderleitung

6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich)

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Tee und Brotzeit für die Wanderung

Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü

Wipptaler Gästekarte (kostenlose Fahrten mit den Nahverkehrszügen und Bussen)

Yogamatten und Decken

Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Spa

Saunahandtuch, ein Bademantel kann für 5 € geliehen werden

Preis: 1125 €

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

