

Yoga und Wandern in Tirol

Yoga-Retreat im Biohotel Grafenast – entschleunigen und Kraft tanken hoch über dem Inntal / Österreich
29.06. - 05.07.2025

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, über weite Almflächen und durch ein Meer von Almrosen. 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 gelungen 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 Ruheazonen.

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.

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

Bewertung: leicht - stellenweise mittel
Gehzeit: etwa 2 –4,5 Std.
Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig
Unterkunft: Bio-Hotel ***
Anreise: mit Bahn und Bus, wir bieten einen günstigen Taxitransfer vom EC-Bahnhof Jenbach
Leistung: tägliche Yogaeinheiten
3 x Wanderung
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
WLAN-Hotspot im Kaminzimmer
Gästekarte Silbercard (kostenlose Fahrt mit Bussen, diverse Ermäßigungen)
Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1145 €

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



Anmeldung und
Informationen direkt auf
unserer Website

[Yoga Retreat in Tirol -
alpinkreativ.de](http://alpinkreativ.de) - Gudrun
[Queitsch - Wanderreisen](#)
[Trekkingreisen für Frauen](#)