

---

## Sommer-Lichtpunkt 2024

---

**8-tägiges Yoga-Retreat in die italienischen Alpen - Yoga&Wandern, stille&bewegte  
Meditation, Klang&Stille, leckeres vegetarisches Essen **(Stand 01.07.2024)****

**Wann:** Freitag 06.09. (Tag der Anreise) bis Samstag 14.09.2024 (Tag der Abreise)

**Wo:** Wunderschönes Tal in den italienischen Hochalpen in der Region Piemont. Wir sind zu Gast in einem kleinen, einfachen Gasthaus.



**Mit wem:** Matthias Wagner & Stephan Maey



Reiselustig, naturverliebt, klangdurchflutet  
und zusammen **über 50 Jahre Yoga- und Meditationserfahrung!**

sowie **(maximal) 12 weitere wunderbare Mitreisende**

**Kosten:** A) Unterkunft (vor Ort zu zahlen)<sup>1</sup>

* Zelt (selbst mitzubringen).....	15 € pro Nacht ( <b>insg. 120 €</b> )
* Schlafsaal (bis zu 7 Menschen).....	25 € pro Nacht ( <b>insg. 200 €</b> )
* Doppelzimmer (bis zu 4 verfügbar).....	30 € pro Nacht ( <b>insg. 240 €</b> )
* Einzelzimmer (bis zu 4 verfügbar).....	40 € pro Nacht ( <b>insg. 320 €</b> )

B)Verpflegung (vor Ort zu zahlen)

Vegetarische überwiegend Bio-Verpflegung (8x großzügiger Frühstücksbrunch, 6x großzügiges Abendessen, 8x Lunchpaket)..... **35 € pro Tag (insg. 280 €)**

**zzgl. 2 externe Abendessen** in regionalen Restaurants (die separat zu zahlen sind)

C) Honorar für Yoga&Meditation (inkl. Anmietung des Yogaraumes, per Banküberweisung im Vorfeld zu zahlen. Die Bankverbindung gibt es bei Anmeldung.)

7x morgens und 7-8x nachmittags/abends Hatha-Yoga-Praxis, dynamische/stille Meditation, Klangreisen (alles á 60 – 135 Minuten)..... **600-800 € (Selbsteinschätzung)**

**Kosten insgesamt für 8 Nächte: € 1.000-1.400** je nach Unterbringungswunsch und Selbsteinschätzung **zzgl.** Anreise und – bei kaltem Wetter und falls geheizt werden muss – noch eine einmalige Energiekostenpauschale von 15€ pro Person.

**Wandern:** Täglich **inspirierende Wanderungen** oder **regenerative Spaziergänge** im Tal und in den umliegenden Höhenlagen

**Anreise:** Möglichkeit gegen eine Kostenbeteiligung **gemeinsam im Kleinbus** anzureisen (privat organisiert über Köln und dann ggf. Limburg, Darmstadt, Karlsruhe, Freiburg, Basel oder Bern). Ab Köln können nach Rücksprache 1-2 weitere Haltestopps angesteuert werden - es dürfen nicht zu viele Stopps sein, sonst zieht sich die Fahrt von ca. 800 km zu sehr in eine anstrengende Länge. Bitte sprich uns bei Interesse darauf an.

Auch mit dem Zug gibt es die Möglichkeit mit dem **Supersparpreis EU** bei rechtzeitiger Buchung sehr kostengünstig bis nach Brig (CH) zu reisen. Von dort geht es dann mit dem Regionalzug weiter bis nach Domodossola in Italien.

**Ausblick:** Diese Yoga-Reise mit **Retreat-Character** ist bestens geeignet um Dich auf tiefer Ebene zu entspannen und zu regenerieren, als auch um die Lebensgeister zu erwecken, Dir selbst zu begegnen und Inspiration in der wunderschönen kraftvollen Natur zu erfahren. Der Spätsommer als Reisezeit und die norditalienische Hochalpenkulisse unweit des Lago Maggiore sind ideal für **mehrstündige Wanderungen** (3-6 Stunden, 10-16 km) durch das Tal (etwa 750 m Höhe gelegen) und in die umliegenden Höhenlagen (von bis zu ca. 1.600 m Höhe). Die vorgeschlagenen Wanderrouten verzichten dabei bewusst auf sehr touristische Ziele.

---

<sup>1</sup> Die Abrechnung der **Haus- und Verpflegungskosten** sind **nur vor Ort und nur in bar** möglich. Die Zimmerkontingente sind begrenzt! Wir haben das Haus zwar exklusiv für uns, es gibt aber nur einen Schlafsaal und 4 Doppelzimmer. Werden diese einzeln belegt, gibt es auch weniger Betten.

**Die Zeiten:** Die Tage beginnen jeweils mit einer **Yogaklasse um 8:00** und anschließend dem **Frühstücksbrunch um 10:00**. Getränke stehen auch schon vor der Yogaklasse bereit. Bis zum Frühstück bist Du jeden Morgen eingeladen kostbare Stille zu praktizieren und auf Dialoge mit anderen weitestgehend zu verzichten.

Mit gepacktem **Lunchpaket** geht es dann los auf die verschiedenen Wanderungen bzw. längeren Spaziergänge. Eine Einladung zu einer **Zeit des Schweigens** während unserer gemeinsamen Zeit in der Natur ist eine einfache und effektive Möglichkeit dich mit Dir selbst und deiner Umgebung zu verbinden.

Im Anschluss an die Rückkehr gibt es entweder direkt **Abendessen gegen 19:00** oder noch ein paar **gezielte Dehnübungen** und **regenerative Tiefenentspannung** bzw. **Klangentspannung**. Je nach Tag und Länge der Wanderung wird das unterschiedlich sein, sodass sich das Programm manchmal auch auf den Abend verschiebt mit einer klangbasierten Tiefenentspannung zum Tagesausklang. An zwei Abenden ist ein Essen in einem Restaurant auswärts vorgesehen. Dieses ist separat zu bezahlen.

Grundsätzlich ist zu berücksichtigen, dass sich die Tagesstruktur an der ein oder anderen Stelle auch flexibel dem Wetter anpassen wird. Zeiten können also in einem gewissen Rahmen auch variieren. Die gemeinsame Zeit in der Natur ist nicht Teil dieser Reise, jede(r) geht eigenverantwortlich und privat für sich (auch wenn wir dies auf freiwilliger Basis gemeinsam tun).





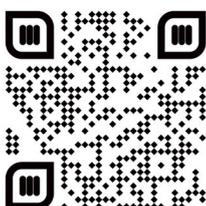
**Unsere Praxis:** Die **Yoga- und Meditationspraxis** wird Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigen. Auf körperlicher Ebene wird immer wieder ein gezielter Ausgleich zur Belastung durch die **Wanderungen** geschaffen. Bewegte wie stille Meditation wird Dir die Gelegenheit geben, Dich selbst zu erforschen und lebendig auszudrücken. **Klang** als bewusst eingesetztes Medium wird es Dir ermöglichen tief zu entspannen und aus **Bewusstseinsreise** zu gehen!

**Unsere Extras:** Zusätzlich zu den Gruppenangeboten begleiten wir Dich sehr gerne auch individuell. Matthias bietet **Ganzkörper-Ayurveda-Massagen an** (75 Minuten für € 85), Stephan **Kreative-Hatha-Yoga-Massage** auf Wunsch mit Klangelementen (45 Minuten für € 50, 60 Minuten für € 75, 75 Minuten für € 85). Die Massagen können auf Wunsch im Vorfeld und je nach zeitlicher und räumlicher Kapazität vor Ort dazu gebucht werden.

Wir freuen uns von Herzen auf die gemeinsame Reise. Bei Fragen melde Dich jederzeit gerne per E-Mail oder mobil! [kontakt@menschenreise.de](mailto:kontakt@menschenreise.de) oder +49 176 315 39 500

## Folge der Menschenreise!

[TELEGRAM](#)



\*\*\*

[FACEBOOK](#)



\*\*\*

[SIGNAL](#)

