



Auf die Alm zum Kräutersammeln und Yoga machen!

Wir fahren nach Hopfgarten im Defereggental, von da geht's dann steil den Berg hoch auf unsere 500 Jahre alte Alm.

Wir werden über Kräuter und Bäume sprechen, übers ansetzen und trocknen. Wir werden sie sammeln und jeder nimmt die Kräuter mit, die er im Moment braucht um sein persönliches Kräuter-Flascher'l anzusetzen.

Vom Kräuterspaziergang bis zur Hochalmbesteigung, für jeden ist was dabei.

Täglich werden wir ein spezielles Outdoor-Yoga machen und tibetisches Yoga „Lu Jong“, auch hier ist vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen was dabei.

Abends wird bei Kerzenschein, am Lagerfeuer oder am Küchenfeuer in der Hütte etwas philosophiert und natürlich zusammen fein gekocht, danach wird geschnapselt und gelacht. 😊

Ich freue mich auf eure Anmeldung!

Veranstaltungsort:	Defereggental in Osttirol
Gebühren inkl. Vollpension und Hüttentransfer:	€ 250,-, Partner € 100,- Kinder am Tag € 25,-
Termine:	auf Anfrage

Ayurveda Naturheilpraxis
Christine Schuster
Schorn 2
82319 Starnberg
Tel: 08178.9978024
naturheilpraxis@christine-schuster.de
www.christine-schuster.de