




## Yoga, Schneeschuhlaufen und Winterwandern im Wallis


Mit der Walliser Yogalehrerin Karin Bittel den Winterzauber im ursprünglichen Dorf Ernen erleben

Sonnige Wintertage erleben und reine Bergluft einatmen, gleichzeitig Yoga üben und die umliegende Landschaft aktiv auf Schneeschuhen entdecken? Möglich ist auf dieser sechstägigen Reise im ursprünglichen Walliser Dorf Ernen, wo Sie Yoga, Schneeschuhlaufen und Winterwandern kombinieren können. Die Walliser Reiseleiterin und Yogalehrerin [Karin Bittel](#) nimmt Sie mit in ihren vielseitigen Yogaunterricht und zeigt Ihnen die Täler, Winterwälder und Berge ihrer Heimat.



### AUF EINEN BLICK

 6 Tage

 ab CHF 1'560.-

 Yoga Wandern

 Deutschsprachige Yogalehrerin/Reiseleitung  Gruppenreise (5-12 Teilnehmer\*innen)



- Unterkunft im familiengeführten BerglandHof Ernen
- Täglicher Yogaunterricht mit [Karin Bittel](#)
- Urige Walliser Bergdörfer
- Waldbaden im Winterwald
- Erkunden der Winterlandschaft zu Fuss und mit Schneeschuhen
- Langlaufen im Goms (optional)

## Reisedaten

02.03.2024 - 07.03.2024 Buchbar

CHF 1'560.-

## Reiseprogramm

### Programm

#### **1. Tag, 02. März: Anreise ins winterliche Ernen im Binntal (A)**

Anreise nach Ernen (selbstständig). Check-in ab 15 Uhr im Hotel Berglandhof. Um 16 Uhr Kennenlernrunde und Yogapraxis mit Karin Bittel. Anschliessend Infogespräch zum Ablauf der Woche, Hotelinformationen und gemeinsames Abendessen.

#### **2. Tag, 03. März: Yoga & Schuhlaufen im Binntal (F/L/A)**

Um 7 Uhr starten wir mit unseren ersten Yoga Übungen vor dem Frühstück. Gut gestärkt machen wir uns auf den Weg, das Binntal auf unserer heutigen Schneeschuhwanderung zu erkunden. Das Binntal ist ein wildromantisches Seitental des Goms. Das Tal ist ein Eldorado für Wander- und Naturfreunde und bietet unberührte Landschaften, historische Dörfer und ist bekannt durch sein Mineralienreichtum. Nach der Wanderung sanftes Yoga und Abendessen.  
(Schneeschuhwanderung ca. 4-5 Std Detailinfo folgt vor Ort oder auf Anfrage)

#### **3. Tag, 04. März: Yoga, Dorfführung Ernen & abendliche Klangreise (F/M/A)**

Nach unserer morgendlichen Yogapraxis und dem Frühstück haben wir Zeit, um das Dorf und die historischen Häuser von Mühlebach zu erkunden. Mittagessen, Zeit zur freien Verfügung und am Nachmittag private Dorfführung vom alten Dorf Ernen. Danach entspannen wir uns auf einer Klangreise / Meditation mit Karin Bittel.

#### **4. Tag, 05. März: Yoga, Tag zur freien Verfügung oder optionaler Langlaufkurs / Skikurs im Goms oder Aletschgebiet (F/M/A)**

Am Morgen Yogapraxis und dann Tag zur freien Verfügung. Möchten Sie Sie einmal Langlauf im Goms ausprobieren? Oder Skifahren alleien oder mit Guide im Aletschgebiet? Karin Bittel ist Ihnen gerne behilflich bei der Organisation (Materialmiete und Unterricht nicht inbegriffen) Je nach Zeit Yoga vor dem Abendessen oder Abendmeditation.  
(Bitte angeben bei der Buchung falls Sie gerne Langlaufmaterial oder Kurs buchen möchten)

#### **5. Tag, 06. März: Winterwanderung (F/L/A)**

Heute unternehmen wir nach der morgendlichen Yogapraxis eine Winterwanderung.  
(Winterwanderung ca. 4-5 Std Detailinfo folgt vor Ort oder auf Anfrage)

#### **6. Tag, 07. März: Heimreise (F)**

Heute heisst es Abschied nehmen. Letzte Yoga-Session und gemeinsames Frühstück. Check-out und individuelle Heim- oder Weiterreise.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, L = Lunchpaket, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

## Informationen zur Unterkunft

### **Hotel BerglandHof**

Wir wohnen im BerglandHof Ernen mit der angenehmen Atmosphäre eines besonderen Holzhauses. Das natürliche Raumklima und der sanfte Duft des Holzes führen zu einem Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Das BerglandHof Hotel Ernen begrüsst seine Gäste mit einem Garten, einer Terrasse, einem Restaurant und einer Bar in Ernen. Die neun Zimmer verfügen über einen Balkon oder eine Terasse mit schönem Ausblick über das Tal, Badezimmer mit Dusche und TV, teils mit Kochnische. W-Lan gibt es im Restaurant und in der Lobby.

### **Essen im Restaurant ErnerGarten - Urküche aus Berg und Tal**

Es erwartet uns eine frische, kreative, moderne und lokale Küche. Die meisten Zutaten stammen aus der angrenzenden Landwirtschaft - von Feld und Stall direkt auf den Teller.

## Im Preis inbegriffen

- 5 Übernachtungen im Hotel Berglandhof im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollpension
- 1-2 Yogaeinheiten pro Tag mit Karin Bittel
- 1 geführte Schneeschuhwanderung inkl. Schneeschuhmiete
- 1 geführte Winterwanderung mit Karin Bittel
- Dorfführung Ernen
- Kurtaxe (3.50 pro Nacht)

## Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Rückreise sowie der Transport während den Ausflügen
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Yogamatte und Yogasitzkissen (oder eventuell Block)
- Bodywork mit Karin Bittel (optional Infos auf Anfrage)

## Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 1'560.- \*
  - Preis pro Person im Einzelzimmer CHF 1'620.-\*
  - Preis pro Person im Doppelzimmer zur Alleinbenützung CHF 1'950.-\*
- \*Preise unter Vorbehalt

## Hinweise

### **Gruppenzusammensetzung**

Diese Reise wird von «Yoga & Ayurveda Travel» durchgeführt und alle Teilnehmer\*innen kommen aus dem deutschsprachigen Raum.

### Allgemeine Hinweise

Je nach Wetter passen wir das Wochenprogramm an. Wir bitten Sie um Flexibilität.

### Yoga & Meditation

Karin Bittel bietet täglich eine bis zwei Yoga- und Meditationseinheiten an. Am Morgen findet der Unterricht in der Regel von 7 bis 8.30 Uhr statt. Am Abend vor oder nach dem Abendessen. Wir passen den Yogaunterricht dem Tagesprogramm (Wetter für Ausflüge) an.

### Anforderungen Yoga & Wanderungen

Die Yogaeinheiten sind für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Die zwei Wanderungen sind moderat, mit je maximal fünf Stunden Wanderzeit. Sie sind mit einer «normalen» Fitness zu bewältigen. Wir empfehlen Ihnen, Wanderstöcke mitzunehmen.

### Yogalehrerin und Reiseleiterin [Karin Bittel](#)

Bewegung bedeutet für Karin Lebensqualität. Am liebsten bewegt sich die Walliserin in der Natur: Ob Yoga, Spazieren, Krafttraining, Trailrunning, Biken, Wandern, Langlaufen oder Skifahren. Mal schnell, mal langsam – die Balance ist ihr wichtig. Und auch, Menschen in mehr Bewegung zu begleiten und zu unterstützen. In den letzten Jahren hat sie sich auf Bali, in Mexiko und in Brasilien aus- und weitergebildet: in Anusara Yoga, Yin Yoga, Thai Vedic Yoga – ein Mix aus Yogatherapie, Ayurveda und Bodywork – und nicht zuletzt in SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser. Letzteres unterrichtet sie in den Sommermonaten auf dem Bettmersee und dem Geschinersee im Wallis. Das Wallis, genauer die Bettmeralp, ist Austragungsort des viertägigen Yogafestivals Mountain Glow, das Karin organisiert. «Menschen zu inspirieren und zu berühren ist für mich ein Geschenk.»

### Verlängerungsprogramm

Gerne offerieren wir Ihnen eine Verlängerung im Hotel Berglandhof.

