


## Yoga und Wandern auf Island


### Aktivreise in den Naturschönheiten Islands

Entdecken Sie das Land im Norden im Sommer oder Herbst und lassen Sie sich verzaubern vom Glanz der Mitternachtssonne: Wenn sie rund um die Uhr scheint, pulsiert das Leben. Vögel beleben die Küsten, die Vegetation steht in vollem Saft und die Sonne wärmt das Land. Wandern Sie durch die vielfältige Natur und spüren Sie ihre Kraft während Ihren Yoga-Einheiten.


#### AUF EINEN BLICK

 6 Tage

 ab CHF 1'980.-

 Yoga Wandern



- 
- Yoga in der freien Natur und im Studio
  - Wanderungen in der spektakulären Natur Nordislands
  - Baden in geothermischen Naturpools
  - Besuch einer aktiven Vulkanzone

## Reisedaten

12.07.2026 - 17.07.2026	Buchbar	CHF 1'980.-
11.10.2026 - 16.10.2026	Buchbar	CHF 1'980.-

## Reiseroute



## Reiseprogramm

### **1. Tag, Sonntag: Individuelle Anreise nach Akureyri (-/-/A)**

Individuelle Anreise nach Akureyri. Check-in im Hotel und Treffpunkt mit der internationalen Gruppe. Um 17 Uhr legen wir mit einem 1-2 stündigen Stadtspaziergang los, um Sie mit Ihrer Heimat für die kommenden Tage bekannt zu machen. Zur Einstimmung auf unsere gemeinsame Zeit heissen wir Sie bei einem gemütlichen vegetarischen Abendessen auf dem Land bei einem Pferdehof herzlich willkommen. 5 Übernachtungen im Hotel Akureyri in Akureyri .

Abholung gratis am Flughafen bei Ankunft um 16:15 Uhr oder beim Busbahnhof um 15:30 Uhr.

### **2. Tag, Montag: Herrlicher Fjordblick (-/M/-)**

Der Morgen beginnt mit einer Yogasequenz im fabelhaften Natur-gelegenen Yoga-Zentrum. Dann geht es zum gemeinsamen Mittagessen in einem panoramischen Restaurant auf dem Topfloor. Danach begeben wir uns auf eine inspirierende Wanderung über die Klippen von Akureyri. Auf diesem Weg halten wir an magischen Orten für eine neue Yogasequenz. Sobald wir die Höhe der "Cliffs" erreicht haben, geniessen wir einen wunderschönen Ausblick über den Fjord und die Berge. Nach unserer Rückkehr von der längsten Wanderung der Woche fahren wir zu unserem Yoga & SPA Zentrum, um wohlverdient zu entspannen.

(Wanderung: ca. 3 Std, leicht.)

### **3. Tag, Dienstag: Tröllaskagi - In den Bergen der Trolle (-/M/-)**

Heute kehren wir ausnahmsweise das Programm um und begeben uns am Morgen auf die Wanderung und am Nachmittag erwartet uns ein Yin Yoga im Studio. Wir fahren nach Norden bis zur Halbinsel der Trolle. Hier biegen wir in eines der schönsten Bergtäler im Norden ein: dem Svarfaðadalur. Weit hinein zieht sich die Piste, bis wir kurz vor dem Talschluss den alten Hof Skeið erreichen. Um diese Jahreszeit ist das Tal zumeist in voller Farbenpracht anzutreffen. Umrahmt von den Bergen, nach 1 bis 1½ Stunden Wanderung zu einem herrlichen Bergsee, nutzen wir eine Yoga-Einheit, um ganz in der Abgeschiedenheit anzukommen. Es bleibt auch Zeit, um etwas zu verweilen oder für die Mutigen, auch den Sprung in den kalten Bergsee. Anschließend wandern wir zurück zum Hof Skeið wo uns Myriam, unsere deutsche Gastgeberin, schon zu einem gemütlichen Mittagessen mit isländischem Lammfleisch erwartet. Vegetarisch auf Wunsch. Danach fahren wir zurück nach Akureyri, zum Yogastudio für eine entspannende Yin Yoga Sequenz.

(Wanderung: ca. 2 - 2 ½ Std, leicht.)

### **4. Tag, Mittwoch: Am Mývatn - Yoga auf heisser Erde (-/-/A)**

Der Tag beginnt am Morgen erneut mit 1½ Stunden Yoga im Studio. Um die Mittagszeit startet die Fahrt in eines der spannendsten Gebiete Islands: dem Mývatn-See. Hier erleben wir die fantastische Welt inmitten der aktiven Vulkanzone mit ihren heissen Quellen, bunten Farben und brodelnden Schlammbecken. Unser erster Stopp erfolgt am Goðafoss, dem Götterwasserfall. An diesem unglaublichen Ort werden wir eine Yogaeinheit am Sandstrand machen. Kurz danach erreichen wir den Mývatn See. Die vielseitigen Landschaften erkunden wir auf verschiedenen, eher kurzen Spaziergängen: die Pseudokrater von Skútustaðir, die mystischen Lavatürme in Dimmuborgir und die bunte Welt des aktiven Vulkanismus am Vulkan Krafla und am Námaskarð. Zum Abendessen gehen wir gemeinsam in ein Café mit wunderschönem Ausblick und einheimischen Produkten. Schliesslich und ganz verdient entspannen wir uns im herrlichen warmen Wasser des Naturbads, der Blauen Lagune des Nordens, mit Blick über das Mývatn-Gebiet. Im Angesicht der Mitternachtssonne machen wir uns auf den Heimweg.

(Spaziergänge von jeweils 10 bis 30 Min pro Ort)

### **5. Tag, Donnerstag: Yoga in der Mitte des Fiords (-/-/A)**

Wir beginnen am Morgen mit einer 1 ½ Stunden Yogasequenz im Studio. Am frühen Nachmittag

fahren wir entlang der Westküste des Eyjarfjörður in Richtung der Fähre Sævar, die uns auf die kleine Insel Hrísey mitten im Fjord bringt. Nach kurzer Wanderung erreichen wir einen grandiosen Ausblickspunkt. Zugleich gilt dieser Ort als einer der energiereichsten Punkte in Island: der perfekte Platz, um hier auszuruhen und eine Yoga-Einheit zu genießen. Danach wandern wir quer über die Insel, entlang den Klippen und bestaunen die reiche Vogelwelt. Zurück im Ort erwartet uns das Freibad, aus dessen warmen Becken sich herrliche Ausblicke eröffnen. Auch den Abend verbringen wir in Hrísey – die Wirtin bietet einen herrlichen Fisch "Catch of the day" an. Danach segeln wir in der Abendsonne wieder dem Festland zu.  
(Wanderung: ca. 1½ -2 Std, leicht)

### **6. Tag, Freitag: Yoga an rauschenden Wasserfällen (-/-/-)**

Wir beginnen den Morgen mit unserer letzten Yoga Einheit in unserem Studio. Nach einer Pause machen wir uns auf den Weg nach Süden, um das nähere Gebiet von Akureyri kennenzulernen. Unser erster Halt ist den versteckten Wasserfällen gewidmet. Wir spazieren entlang des Flusses, bewundern den rauschenden Wasserfall und integrieren die Erlebnisse der Woche. Auf dem Yoga-Felsen kann man in einer Yoga-Haltung ein letztes Mal Raum und Zeit überwinden. Danach machen wir uns auf zu einer der letzten sechs verbliebenen Torfhauskirchen, die einen Einblick in das Leben in Island gibt. Dann geht es weiter zu einer Farm, die ein ausgezeichnetes Glacé herstellt - Ihre Chance, ein typisches isländisches Eis zu geniessen. Wir fahren zurück nach Akureyri und lassen Sie entweder am Busbahnhof, einer Pension (wenn Sie eine weitere Nacht bleiben) oder dem lokalen Flughafen absetzen. Bitte planen Sie Ihre Abreise zwischen 16 und 18 Uhr.

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

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

### **Im Preis inbegriffen**

- Abholung in einem Hotel oder am Flughafen Akureyri
- Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer in einem Hotel in Akureyri
- Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Yoga im Yogastudio in Akureyri und in freier Natur während den Wanderungen
- 1 Zutritt zum Spa- Bereich des Yogazentrums
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

### **Im Preis nicht inbegriffen**

- An- und Retourreise nach Akureyri
- Allfällige Übernachtungen in Reykjavik/Akureyri vor oder nach der Yoga- und Wanderreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten, Getränke
- Alle im Reiseprogramm als fakultativ aufgeführten Leistungen
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben.

### **Preise**

- Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 1'980.-
- Preis pro Person im Einzelzimmer CHF 2'310.-

## Hinweise

### Gruppenzusammensetzung

Internationale, englischsprachige Reisegruppe, Treffpunkt vor Ort.

### Yogalehrerin und Wanderführerin

Diese Reise wird von der Schweizerin [Ulrica Seiler](#) geleitet, die vor Ort in Akureyri mit ihrer Familie lebt.

### Anforderungen

Dieser Yoga-Aufenthalt eignet sich für Yoga-Anfänger sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Unterrichtsprache: Englisch. Auf Wunsch kurze Übersetzung auf Deutsch möglich.

### Yoga

Am Morgen werden Sie jeweils von einem Bus abgeholt und ins Yogastudio gefahren. Die Fahrt dauert ca. 5 Minuten. Zu Fuss braucht man für die Strecke von den Pearl of North Apartments ins Yogastudio ca. 1 Stunde. Die täglichen Yoga-Einheiten dauern circa 2½ Stunden und finden in der freien Natur oder im Yogazentrum statt. Typischerweise ist die Vormittagssession im Yoga-Studio, (ca. 1 ½ Std) die Nachmittagssession (30 Min-60 Min) in purer Natur.

