AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yoga und Wandern auf Island

Aktivreise in den Naturschönheiten Islands

Entdecken Sie den hohen Norden im Sommer oder Herbst und erleben Sie Nordisland während zwei ganz unterschiedlichen Jahreszeiten. Im Juli erwarten Sie lange Tage und eine Natur voller Leben, im Oktober zeigt sich die Landschaft in herbstlichen Farben und mit einer ganz eigenen Ruhe. Erkunden Sie die eindrucksvolle Natur beim Wandern und lassen Sie das Gefühl der Freiheit und Kraft auch in Ihre Yoga-Einheiten einfliessen.

AUF EINEN BLICK

6 Tage

ab CHF 1'930.-

Yoga Wandern

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

AYURVEDA & YOGA TRAVEL • Neuengasse 30 • 3001 Bern
Tel. 031 313 00 00 • info@ayurveda-yoga-travel.ch • www.ayurveda-yoga-travel.ch

Die Spezialisten
reisen ausser gewöhnlich
GLOBETROTTER GROUP MEMBER

Reisedaten

18.07.2027 - 23.07.2027	Buchbar
10.10.2027 - 15.10.2027	Buchbar

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag, Sonntag: Individuelle Anreise nach Akureyri (-/-/A)
Je nach Ihrer Ankunftszeit können Sie sich im Hotel entspannen oder vielleicht bereits einen ersten Besuch im Schwimmbad von Akureyri geniessen. Dieses verfügt über drei verschiedene **„heitir pottur“** (heisse Thermalbecken) sowie ein Dampfbad.

Am frühen Abend um 17.00 Uhr laden wir Sie zu einem kurzen Stadtrundgang ein, damit Sie Ihre Akureyri kennenlernen können. Als Einstimmung auf unsere gemeinsame Zeit in Island heissen wir Sie bei einem Abendessen in einem einzigartigen Bauernhof mit Kunstgalerie auf dem Land herzlich willkommen.5 Übernachtungen im Hotel Akureyri in Akureyri.
(Abholung gratis am Flughafen bei Ankunft um 16:15 Uhr.)

2. Tag, Montag: Yoga über den Klippen von Akureyri mit Fjordblick (-/M/-)
Wir beginnen den Morgen mit einer Yogasequenz im wunderschön in die Natur eingebetteten Yogazentrum. Es erwartet Sie eine 1,5-stündige Yogapraxis im Innenbereich. Anschliessend geniessen wir ein herzhaftes Mittagessen in einem privaten Zuhause in Akureyri. Authentischer und lokaler geht es kaum.
Nach dem Mittagessen unternehmen wir eine inspirierende Wanderung oberhalb der Klippen von Akureyri. Auf dem Weg dorthin legen wir an einem besonders schönen Aussichtspunkt einen Halt für eine weitere Yogaeinheit inmitten der Natur ein. Oben angekommen werden wir mit einem spektakulären Panoramablick über den Fjord und die umliegenden Berge belohnt. Nach der längsten Wanderung der Woche fahren wir zurück zu unserem Yoga- und SPA-Zentrum, wo Sie im Spa-Bereich entspannen können.
(Wanderung: ca. 3 Std.)

3. Tag, Dienstag: Tröllaskagi - Yoga in den Bergen der Trolle (-/M/-)
Am späten Vormittag fahren wir nach Norden auf die Halbinsel der Trolle. Dort biegen wir in eines der schönsten Täler Nordislands ein: das Svarfaðardalur. Tief eingebettet in eine beeindruckende Bergwelt führt uns die Fahrt bis zum historischen Bauernhof Skeið am Ende des Tals.
Von dort aus unternehmen wir eine rund zweistündige Wanderung durch das idyllische Tal hinauf zu einem malerischen Bergsee. Geniessen Sie die Ruhe dieses besonderen Ortes oder nehmen Sie an einer weiteren Yogaeinheit inmitten der majestätischen Natur teil. Wer eine echte nordische Herausforderung sucht, kann sich bei einem erfrischenden Bad im Bergsee beweisen.
Zurück auf dem Bauernhof Skeið erwartet uns unsere Gastgeberin Myriam mit einem köstlichen, hausgemachten Essen. Neben den regionalen Spezialitäten geniessen wir vor allem die friedvolle Atmosphäre dieses einzigartigen Ortes.
Am Nachmittag kehren wir in unser Yogazentrum zurück, wo eine wohltuende Yin-Yoga-Stunde den erlebnisreichen Tag entspannt ausklingen lässt.
(Wanderung: ca. 2 Std.)

4. Tag, Mittwoch: Am Mývatn - Yoga auf heisser Erde (-/-/A)
Wir beginnen den Morgen mit einer 1,5-stündigen Yogasequenz im Innenbereich.
Nach dem Mittagessen machen wir uns auf den Weg zu einer der faszinierendsten Regionen Islands: dem Mývatn. Hier erleben wir die eindrucksvolle Landschaft eines aktiven Vulkangebiets mit heissen Quellen, blubbernden Schlammtöpfen und leuchtenden Farben. Unser erster Halt ist der Ljáosavatn, wo wir inmitten der Natur eine Yogaeinheit unter freiem Himmel geniessen.
Anschliessend besuchen wir den Goðafoss, den beeindruckenden «Wasserfall der Götter». Kurz darauf erreichen wir den Mývatn.

Auf mehreren kurzen Wanderungen erkunden wir die abwechslungsreiche Vulkanlandschaft: die grünen Pseudokrater von Skútustaðir, die mystischen Lavaformationen von Dimmuborgir, die

Kontinentalspalte sowie die farbenprächtigen geothermalen Gebiete rund um den Vulkan Krafla und den Pass Námaskarð. Die einzelnen Spaziergänge dauern jeweils etwa 10 bis 20 Minuten.

Zum Abendessen kehren wir in ein gemütliches Café mit herrlichem Blick auf Dimmuborgir und den Mývatn ein. Serviert wird frischer arktischer Saibling oder auf Wunsch eine vegetarische Alternative.

Zum Abschluss des Tages entspannen wir in den wohltuend warmen Naturbädern Mývatn, auch bekannt als die «Blaue Lagune des Nordens». Während Sie das mineralreiche Wasser geniessen, schweift der Blick über die einzigartige Landschaft rund um den See. Im Licht der Mitternachtssonne treten wir schliesslich die Rückfahrt an.

5. Tag, Donnerstag: Yoga in der Mitte des Fiords (-/-/A)
Wir beginnen den Morgen mit einer Yogasequenz im Innenbereich.

Am frühen Nachmittag fahren wir entlang der Westküste des Eyjafjörður nach Norden bis zur Fähre in Sævar. Von dort setzen wir mit der Fähre auf die kleine Insel Hrísey über, die malerisch im Fjord liegt.

Nach einer kurzen Wanderung erreichen wir einen spektakulären Aussichtspunkt, der als einer der kraftvollsten Orte Islands gilt. In dieser besonderen Umgebung nehmen wir uns Zeit für Ruhe, Achtsamkeit und eine Yogaeinheit inmitten der Natur.

Anschliessend führt unsere Wanderung entlang beeindruckender Klippen, wo wir die vielfältige Vogelwelt der Insel beobachten können. Zurück im Dorf entspannen wir in einem warmen Thermalbecken mit herrlichem Blick über den Fjord. Wer Lust auf ein besonderes Abenteuer hat, kann sich beim **Polar Bear Plunge**, einem erfrischenden Bad im kalten Nordatlantik, der ultimativen nordischen Herausforderung stellen.

Zum Abendessen bleiben wir auf Hrísey und geniessen den frischen Fang des Tages oder auf Wunsch ein köstliches veganes Gericht.

Im Licht der Mitternachtssonne bringt uns die Fähre schliesslich zurück aufs Festland.(Wanderung: ca. 1½ -2 Std.)

6. Tag, Freitag: Yoga an rauschenden Wasserfällen (-/-/-)
Wir beginnen den Morgen mit unserer letzten 1,5-stündigen Yogasequenz im Innenbereich und schliessen damit den gemeinsamen Yoga-Kreis.<

Nach einer kurzen Pause unternehmen wir einen Ausflug in die nähere Umgebung von Akureyri. Unser erster Halt führt uns zu einem verwunschenen Wald an einer eindrucksvollen Schlucht. Während eines stillen Spaziergangs tauchen wir in die mystische Atmosphäre dieses Ortes ein, spüren der isländischen Elfenwelt nach und lassen die Erlebnisse der vergangenen Woche noch einmal auf uns wirken.

Anschliessend besuchen wir eine der letzten sechs erhaltenen Torfkirchen Islands. Sie vermittelt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Bauweise vergangener Jahrhunderte.

Danach führt unsere Rundfahrt zu einem Bauernhof, auf dem hausgemachtes Eis direkt vor Ort hergestellt wird. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit einer ausgezeichneten Glace aus regionalen Zutaten zu verwöhnen. Frischer und lokaler geht es kaum.

Zum Abschluss fahren wir zurück nach Akureyri. Gerne bringen wir Sie entweder zu Ihrer Unterkunft, falls Sie Ihren Aufenthalt verlängern, oder zum Flughafen.

Bitte planen Sie Ihre Abreise zwischen 16:45 und 18 Uhr.

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

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Unsere Meinung

Diese Yoga und Wanderreise eignet sich besonders für Menschen, die Naturerlebnisse mit Achtsamkeit und sanfter Bewegung verbinden möchten. Das Programm richtet sich nicht an sportliche Höchstleistungen, sondern an das bewusste Erleben der einzigartige und spektakulären Landschaf Islands.

Im Preis inbegriffen

- Flughafentransfer zu den ausgeschriebenen Zeiten
- Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer inkl. Frühstück
- Wanderungen, Aktvitäten, Tranfers und Eintritte gemäss Programm
- 3 Abendessen und 2 Mittagessen
- 2 Yoga Sessions pro Tag im Studio oder der Natur
- 1 Spa Eintritt im Yoga Center
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Anreise nach Akureyri
- Nicht erwähnte Mahlzeiten, Getränke
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben.

Preise

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

Hinweise

Gruppenzusammensetzung
Internationale Gruppe, 16-18 Teilnehmer*innen, Treffpunkt in Aukureyri.

Yoga

Diese Reise wird von der Schweizerin **Ulrica Seiler** geleitet, die vor Ort in Akureyri mit ihrer Familie lebt. Täglich finden insgesamt 2 bis 2,5 Stunden Yoga statt, sowohl im Yogastudio als auch in der Natur. Die Morgeneinheit wird in der Regel in unserer neuen Yoga Shala durchgeführt, die Nachmittagseinheit inmitten der beeindruckenden Natur.
Am Morgen werden Sie jeweils von einem Bus abgeholt und ins Yogastudio gefahren. Die Distanz zwischen Yogastudio und dem Hotel Akuryeri ist ca. 5.5km.

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.

Unterkunft
Das Hotel Akureyri ist ein charmantes Boutique Hotel im Herzen der nordisländischen Stadt Akureyri nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Das Hotel verteilt sich auf vier miteinander verbundene Gebäude und verbindet modernes skandinavisches Design mit einer gemütlichen, persönlichen Atmosphäre. Vom Hotel aus erreichen Sie bequem den Botanical Garden, den Hafen von Akureyri, die Fussgängerzone und Akureyri ist ein guter Ausgangspunkt für Walbeobachten. Vor und Nachübernachtungen organisieren wir Ihnen gerne.

Transfers
Sämtliche Transfers sind im Preis inbegriffen. Dazu gehören die Abholung am Flughafen Akureyri zur vorgesehenen Zeit, die Transfers zwischen Hotel und Yogastudio sowie die Fahrten zu allen Ausflügen. Am Abreisetag erfolgt der Transfer zum Flughafen ebenfalls zur vorgesehenen Zeit. Die Abholung am Anreisetag findet um 16.15 Uhr am Flughafen Akureyri statt, der Rücktransfer am Abreisetag um 16.00 Uhr.

Wanderungen
Die Wanderungen führen Sie durch die abwechslungsreichen Landschaften Nordislands. Je nach Tour dauern sie zwischen 1,5 und 3 Stunden und sind technisch einfach. Alle Wanderungen werden Alle Wanderungen werden von Wanderleiter Andreas Baumgartner und Yogalehrerin Ulrika Seiler begleitet.

Verpflegung
Das Frühstücksbuffet ist im Reisepreis inbegriffen. Je nach Tagesprogramm ist entweder das Mittagessen oder das Abendessen inklusive. Da wir tagsüber häufig unterwegs sind, empfehlen wir Ihnen, zusätzlich ein kleines Lunchpaket mitzunehmen.

Vor- und Nachprogramm
Akuryeri eignet sich auch gut für 1-2 Tage vor oder nach dem Hauptprogramm oder Sie kombinieren die Yoga- und Wanderreise mit einem Aufenthalt in der Hauptstadt Reykjavik.





AYURVEDA & YOGA TRAVEL • Neuengasse 30 • 3001 Bern
Tel. 031 313 00 00 • info@ayurveda-yoga-travel.ch • www.ayurveda-yoga-travel.ch

Die Spezialisten
reisen ausser gewöhnlich
GLOBETROTTER GROUP MEMBER