





Yoga, Wandern und Waldbaden im Wallis


Aktive und gleichzeitig entspannte Herbsttage

Goldene Herbsttage und reine Bergluft im schönen und ursprünglichen Ernen erleben und dabei Yoga üben und die Herbstsonne geniessen? Mit der Reiseleiterin und Yogalehrerin [Karin Bittel](#) aus dem Wallis ist es möglich: Sie nimmt Sie für sechs Tage mit in ihren vielseitigen Yogaunterricht und zeigt Ihnen die Täler, Herbstwälder und Berge ihrer Heimat. Freuen Sie sich auf eine schöne Kombination aus Wandern, Yoga und Waldbaden.



AUF EINEN BLICK

 6 Tage

 ab CHF 1'560.-

 Yoga Wandern

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



- Unterkunft im familiengeführten Berglandhof Ernen
- Täglicher Yogaunterricht mit [Karin Bittel](#)
- Urige Walliser Bergdörfer
- Waldbaden - der erholsame Trend aus Japan
- Wanderungen im Landschaftspark Binntal und im Aletschgebiet

Reisedaten

02.03.2024 - 07.03.2024	Buchbar	Winterwoche - Programm separat aufgeschaltet	CHF 1'560.-
28.09.2024 - 03.10.2024	Buchbar	Preis unter Vorbehalt	CHF 1'560.-

Reiseprogramm

Programm

1. Tag, 07. Oktober: Anreise nach Ernen (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, 08. Oktober: Yoga & Wanderung ins Binntal (F/L/A)

Um 7 Uhr, vor dem Frühstück, starten wir mit unseren ersten Yoga-Übungen. Danach frühstücken wir und entsprechend gut gestärkt erkunden wir wandernd das Binntal. Das Binntal ist ein wildromantisches Seitental des Goms und bietet für Wander- und Naturfreunde unberührte Landschaften und historische Dörfer. Es ist zudem bekannt für den Reichtum an Mineralien. Nach der Wanderung sanftes Yoga und Abendessen.
(Wanderung zirka 4-5 Std, Detailinfo folgt)

3. Tag, 09. Oktober: Yoga & Waldbaden (F/M/A)

Nach unserer morgendlichen Yogapraxis und dem Frühstück haben wir Zeit, um das Dorf und die historischen Häuser von Mühlebach zu erkunden (in Eigenregie). Danach treffen wir Karin und sie führt uns auf eine kleine Wanderung zum «Waldbaden». Generell versteht man unter Waldbaden das bewusste Verweilen im Wald – mit dem Zweck sich zu erholen und seine Gesundheit zu stärken. Shinrin Yoku ist in Japan seit vielen Jahrzehnten etabliert und schulmedizinisch anerkannt.

4. Tag, 10. Oktober: Yoga, Tag zur freien Verfügung, Dorfführung Ernen (F/M/A)

Am Morgen Yogapraxis und nach dem Frühstück haben wir Zeit zur freien Verfügung. Um 17 Uhr nehmen wir gemeinsam an der wöchentlichen öffentlichen Dorfführung in Ernen teil. Je nach Zeit Yoga vor dem Abendessen oder Abendmeditation.

5. Tag, 11. Oktober: Aletsch-Panoramaweg (F/L/A)

Heute wandern wir im Aletsch-Gebiet: 32 Viertausender stehen Spalier. Von der Fiescheralp laufen wir auf die Bettmeralp und von dort aus fahren wir mit der Gondel aufs Bettmerhorn. Nur wenige Minuten von der Bergstation Bettmerhorn entfernt wartet der Aussichtspunkt Gletscherblick und bietet ein spektakuläres Erlebnis. Aussichtsreich windet sich der in den Felsen gehauene, breite Bergweg zum Märjelensee. Früher war es eine mächtige Eiswand des Aletschgletschers, die den See aufstaute, und auf dem Wasser trieben riesige Eisberge. Heute ist die Polarlandschaft einem Postkartenidyll gewichen. Wanderung bis zur Fiescheralp und mit Bahn und Postauto retour nach Ernen.

(Wanderung: zirka 12 km, 4-5 Std / Höhenmeter +380/-450)

6. Tag, 12. Oktober: 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.

 In den Bergen

 Garten

 Yoga

Im Preis inbegriffen

- 5 Übernachtungen im Hotel Berglandhof im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollpension
- 1-2 Yogaeinheiten pro Tag mit Karin Bittel
- 2 Wanderungen gemäss Programm inkl. Transport auf Halbtaxbasis
- Waldbaden
- Dorfführung Ernen
- Kurtaxe (3.50 pro Nacht)

Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Rückreise
- 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 2024 noch 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 & 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.

