

Lac salin

SPA & MOUNTAIN RESORT

Wandern und Yoga im Herbst

Angebot mit Wandern, Yoga und Wellness in Livigno mit Kerstin Pfeifer

1.10. bis 8.10.2022



Es gibt Orte, die wir immer in unseren Herzen tragen werden. Einer davon ist Livigno im sonnenverwöhnten Hochtal in der Lombardei auf 1.816 Metern Seehöhe. Fernab von alltäglichen Verpflichtungen ist man hier eins mit der Natur. Widme dich dem Wesentlichen und entdecke das Glück der kleinen Dinge während deines Aufenthaltes. Neben dem Hotel Lac Salin, wo die Angestellten alles tun, um dir einen unvergesslichen Aufenthalt zu ermöglichen, biete ich dir ein umfassendes Programm für Körper, Geist und Seele mit Wanderungen und Yoga an. Erlebe eine Woche Urlaub, die du so schnell nicht vergessen wirst.

Wer ist Kerstin Pfeifer?

Kerstin ist seit 2021 freiberufliche Tätigkeit als Dozentin in der Führungskräfteentwicklung, Wanderführerin und Yogalehrerin. Sein Motto lautet nämlich "Am Ende einer guten Yogastunde habe ich ein Lächeln im Gesicht. Ich hoffe, du auch!"

Yoga-Ausbildungen: 600 Stunden Ausbildung der Amerikanischen Yogaallianz (AYA) bei Richard Hackenberg, Ausbildung zum „Zertifizierten YoWhee-Instructor“ in Graz bei Nicki Vellick, Weiterbildung Yoga auf dem Stuhl bei E. Rohnfeld, Workshops/Unterricht u.a. bei Young-Ho Kim, Hie Kim, Patrick Broome, Nicki Vellick, Bitta Boeger.

Hotelangebot folgt in Kürze!

Termin: 1.10. bis 8.10.2022

Preis:

DZ mit Halbpension: € 2.380,00 (**Advanced Booking vor 30 April 2022 € 2.180,00**)

DZ als EZ mit Halbpension: € 1.400,00 (**Advanced Booking vor 30 April 2022 € 1.300,00**)

Inklusivleistungen

- 7 Tage Halbpension Superiorzimmer-kategorie;
- Begrüßungsabend mit Vorstellung des Wochenprogramms;
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr mit vielseitiger Vitalecke und mit großem Angebot an knusprigen Broten, Marmeladen, Aufstrichen sowie die täglich wechselnden Frühstücksspezialitäten;
- Zum Abendessen 4- bis 5-Gang-Gourmetmenüs sowie eine reiche Auswahl am Salat-, Käse- und Dessert-Buffer;
- täglich eine geführte Wanderung durch geprüfte Bergwanderführerin (Inklusive Transfers);
- Zwei Yogaeinheiten pro Tag durch zertifizierte Yogalehrerin;
- Eintritt zum Wellnessbereich Lac Salin mit Finnischer Sauna, Eisbrunnen, Aromadampfbad, Kräuterbad, Schwimmbad und Massage;
- Lungolivigno Club Card, die die Welt von Lungolivigno Fashion und Lungolivigno Hotels vereinigt: sammeln Sie die Punkte und benutzen die Gutescheine in den Hotels, in den Fashion Boutiquen und in den Restaurants der Lungolivigno-Gruppe. 500 Punkten-Willkommensgutschein.

Programm

1. Tag:

- Ankunft im Hotel Lac Salin bis 17.00 Uhr;
- Begrüßung um 17.30 Uhr am Empfang;
- Yoga – Pranayama – Meditation zur Einstimmung;
- 19.30 Uhr Willkommensdrink, Gemeinsames Abendessen, Vorstellung und Programmbesprechung

2. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Wir gehen am Hotel los und gelangen über den Panoramaweg ins Val delle Mine. Mit fantastischen Aussichten auf Livigno und die Gletscherberge der Brenta-Gruppe erreichen wir die Alm Grasso degli Agnelli (2192m). Dort rasten wir und gehen das märchenhafte, verlassene Tal Val delle Mine zurück nach Livigno. (Auf- und Abstieg ca. 700Hm, ca. 5 Stunden);
- Yoga – Pranayama-Meditation;
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

3. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Fahrt mit dem Bus zur Latteria. Aufstieg zum La Pare (2394m). Nach Wanderung durch farbenfrohe Lärchenwäldern erreichen wir über freie Wiesen den Gipfel. Immer wieder lohnt es sich die traumhafte Aussicht auf den Livigno See und die umliegende Bergwelt zu genießen. Nach der Gipfelrast steigen wir zum Pass d'Èira ab und von dort führt der Wanderweg zurück nach Livigno. Am Fluss Spol gehen wir gemütlich zum Hotel zurück. (Auf- und Abstieg ca. 700Hm, 5 Stunden);
- Yoga – Pranayama-Meditation;
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

4. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Fahrt zum Passo Foscagno auf 2291m. Gemütlicher Aufstieg zum Lago di Nero (2630). Wir genießen die einmalige Aussicht zum Ortler und den benachbarten Gletscherbergen. Nach einer Pause an der Alpe Trela führt unser Weg sanft absteigend durch das Val Trela und Val Pila entlang am Flüsschen Canale Torto zurück zur Latteria in Livigno. Von da aus fahren wir entspannt mit dem Bus zum Hotel. (Aufstieg ca. 550Hm, Abstieg ca. 1000 Hm, ca. 7 Stunden);
- Yoga – Pranayama-Meditation;
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

5. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Shoppen in der zollfreien Zone Livigno, Wellness oder einfach nur die Seele baumeln lassen?
- Oder doch Wandertag? Kerstin wird je nach Gruppe und Wunsch eine individuelle Tour anbieten.
- Yoga – Pranayama-Meditation;
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

6. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Fahrt mit dem Bus zum Pass D'Èira. Aufstieg zum Monte Della Neve 2755m und zurück. Der Gratweg lässt uns immer wieder neue Berge entdecken. (Auf- und Abstieg ca. 500Hm, 4 Stunden);
- Yoga – Pranayama-Meditation;
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

7. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Heute kommen wir zum Höhepunkt unserer Wanderwoche in Livigno – dem Aufstieg zum Monte del Rezzo 2858m. Vom Hotel aus starten wir über sanfte Wiesen, Almen über den Gipfelgrat zu einem atemberaubenden Aussichtsgipfel. Nach einer Gipfelrast führt der Panoramaweg zum Carosello 3000 – der Gipfelstation der Bergbahn. Von dort geht es in Serpentina zurück zum Hotel. (Auf- und Abstieg ca. 1000Hm, ca. 6 Stunden);
- Yoga – Pranayama-Meditation;

- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen.

8. Tag

- Yoga zum Start in den Tag;
- Gemeinsames Frühstück;
- Verabschiedung und Heimreise.

Die Teilnehmerzahl ist auf mind. 5 und max. 10 Teilnehmer begrenzt.

Aufgrund der Lage sind je nach Wetter und Bedingungen Änderungen der Touren möglich.

