

# Yoga und Berwandern T-BW-15 vom 29.07. - 03.08.18

---

👁 ZUGRIFFE: 2424

## Yoga und Wandern in Brixen im Thale, 29.07. bis 03.08.2018

Morgens und abends Yoga in herrlichem Bergpanorama und dazwischen eine Wanderung - was kann es Entspannenderes und gleichzeitig Abwechslungsreicheres geben? Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum dieses Angebot des DAV seit Jahren so gut angenommen wird. Bei unserer Tour war diese Kombination aber nicht nur für die Teilnehmerinnen neu, sondern auch für unsere Tourenleiterin Dodo und so hatte wohl auch jede ihre ganz eigene Vorstellung von diesen sechs Tagen in Brixen im Thale. Diesen unterschiedlichen Wünschen und Vorstellungen gerecht zu werden, war für Dodo wahrlich nicht immer einfach. Die einen wollten es aktiver, die anderen gerne etwas ruhiger, manche wollten am liebsten jeden Tag eine Bademöglichkeit und ganz andere wollten überhaupt nicht baden. Auch die Frage, ob wir uns selbst versorgen oder zum Essen gehen sollen, war nicht immer leicht zu entscheiden. Aber Dodo setzte alle ihre Kräfte und Nerven daran, uns alle glücklich zu machen und dafür verdient sie wirklich allen unseren Respekt und eine riesiges Dankeschön! In der Praxis zeigte sich das an einer schönen Auswahl an Touren, bei denen es manchmal auch die Möglichkeit gab, die Strecke noch etwas auszuweiten oder einen Gipfel mitzunehmen, wenn man dies wollte, und auch in den einen oder anderen schönen Bergsee konnten die Badenixen springen. Der schönste Tag war für die meisten deshalb die Tour am Mittwoch zum Gampenkogel , bei der wirklich alles dabei war: Gipfelmöglichkeit, aber kein Muss, der wunderbar gelegene Kreuzjochlsee und die gemütlich Einkehr in der Kolbingerhütte.



Was das Abendessen betraf, war ebenfalls viel Abwechslung geboten. Essen gehen, selbst kochen und Pizza-Lieferservice – alle Möglichkeiten wurden ausgeschöpft. An dieser Stelle gilt noch ein großes Danke unserer Britta, die leckeres Kosheri zubereitete, ein vegetarisches ägyptisches Gericht, mit dem wir zwei Tage lang versorgt werden konnte. Auch unsere Yogalehrerin Ivonne konnte sich auf alle Wünsche bzw. die unterschiedlichen individuellen Yogaerfahrungen der Teilnehmerinnen einstellen. Für alle neu war das morgendliche Hormonyoga, „ein ganzheitliches und verjüngendes Yoga-Programm“, das ursprünglich als hormonelle Yogatherapie entwickelt wurde. Es soll bei Problemen in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Depressionen oder Schlafstörungen helfen. Vor allem das Wort „verjüngend“ hatte wohl am ersten Abend den Ausschlag gegeben, dass Ivonnes Vorschlag, morgens Hormonyoga zu praktizieren, sofort angenommen wurde. Selbst wenn diese Yogapraxis dann letztendlich nicht alle Teilnehmerinnen ganz überzeugte, war es auf jeden Fall eine neue Erfahrung und einfach mal etwas anderes. Aber nicht nur diese neuen Einblicke haben wir in die Welt des Yoga bekommen. Auch die Wirkung des (gemeinsamen) Chantens, also Singen am Ende der Stunde, die Bedeutung des Om oder die Faszination einer Kerzenmeditation in der nächtlichen Natur und vieles mehr durften wir von Ivonne erfahren.



Was bleibt noch zu ergänzen? Vielleicht die schönen gemütlichen Doppelzimmer inklusive angenehmer Zimmergenossinnen, die leckeren Marillen vom Baum direkt vor unserem Haus, die netten Abendgespräche bei dem einen oder anderen Glas Wein und und und....  
Gesagt werden sollte allerdings, dass die Tatsache, dass ein Tag nur 24 Stunden hat, doch nicht zu unterschätzen ist. Dadurch wird das Programm mit Yoga, Frühstück vorbereiten, frühstücken, wandern, Yoga, Abendessen durchaus straff und viel Zeit bleibt nicht, um sich zurückzuziehen. Wen das aber nicht stört, der findet mit der Yoga- und Wanderwoche auf jeden Fall eine wunderschön abwechslungsreiche Zeit!

Autorin und Fotos: Barbara Neuber