

Kurz notiert

20. Mai 2019

Eins, zwei, drei – Ohm am Berg: Yoga auf der Alm in der Wildschönau

(Wildschönau) Raufgehen, um runter zu kommen. Das ist das Motto der neuen Yogakurse „Yoga Brunch“ und „Sunset Yoga“, die in der Wildschönau ab Ende Juni zu regelmäßigen Terminen angeboten werden. Daniela Gwiggner und ihre Teilnehmer rollen ihre Matte aber nicht irgendwo aus, sondern auf der Vorderen Feldalm. Die urige Alm liegt abgeschieden auf 1719 Metern Höhe und verspricht gigantische Ausblicke sowie den idealen Platz für die innere Einkehr. Rauf geht's zu Fuß oder mit dem (E-)Bike. Wer abkürzen möchte, parkt das Auto am „Horler Stigl“ und braucht dann zu Fuß noch etwa eine Stunde zur Alm. Eine Yoga-Einheit dauert 75 Minuten plus Entspannung sowie gemeinsamer Abschlussjause und kostet 25 Euro pro Person. Weitere Infos zu Terminen und Anmeldung sowie Übernachtungsmöglichkeiten in der Wildschönau gibt es unter www.wildschoenau.com und www.mountainyoga.co.at

Hinweis: Die Langfassung des Textes und weitere Fotos werden am 23. Mai versendet.