

## Presse-Info Wildschönau

22. Juli 2021

### **Erst „auffi“, dann runterkommen: Berg-Yoga in der Wildschönau**

**Weitblick und innere Gelassenheit: Bei den Yoga-Sessions auf der Vorderen Feldalm mitten in den Kitzbüheler Alpen lässt sich beides bestens kombinieren.**

**Die Wildschönau setzt im Sommerprogramm auf entspannende Bergmomente. Yoga-Trainerin Daniela Gwiggner zeigt bei Asanas im Freien, wie die indische Bewegungslehre mit der Tiroler Bergwelt harmoniert. In ihrem Outdoor-Studio rollt sie die Matte vorzugsweise auf der Hüttenterrasse aus. Zum Beispiel bei Lunch- oder Sunset-Sessions auf der Vorderen Feldalm an ausgewählten Terminen im Juli und August – 30. und 31. Juli, 6., 7., 13. und 14. August. Bei den Kosten von 28 Euro immer mit dabei: Die phänomenale Aussicht auf die Wildschönauer Bergmajestäten und danach die gesunde Stärkung mit regionalen Produkten auf der Alm. Wer noch mehr Mountainyoga genießen möchte, meldet sich für die Yogatage am Schatzberg oder im Wastlhof an. Neben herabschauendem Hund, Sonnengruß und Co. bleibt noch ausreichend Zeit, um das idyllische Hochtal in den Kitzbüheler Alpen zu erkunden. [www.wildschoenau.com/yoga](http://www.wildschoenau.com/yoga)**

„Innere Einkehr findet man am besten draußen“, ist Daniela Gwiggner überzeugt. Im Tiroler Hochtal gibt es ausreichend Kraftplätze, die Anfängern, erfahrenen Yogis und Ruhesuchenden dabei helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen. Einen dieser Orte hat Daniela auf der Vorderen Feldalm gefunden. Die Almhütte, die ihrem Vater gehört, wurde kurzerhand zum Yoga-Studio umfunktioniert. Außerdem ideal: Nach dem Aufstieg von ca. einer Stunde von der Horlerstiegl Kapelle über den Wanderweg ist das Aufwärmen schon erledigt und Körper und Seele sind bereit für die sanften Bewegungen. Die urige Hütte auf 1720 m liegt ruhig inmitten blühender Almrosenfelder. Trotz – oder gerade wegen – der gigantischen Aussicht gelingt es hier spielend, ganz bei sich zu sein.

Ganz egal, ob Frühaufsteher oder Langschläfer, Danielas Yoga-Sessions richten sich nach dem Tagesrhythmus ihrer Teilnehmer. Beim Yoga & Lunch starten die Einheiten auf der Feldalm an ausgewählten Samstagen (31. Juli, 7. und 14. August) um 9.45 Uhr. Nach 75 Minuten Asanas in traumhafter Umgebung verschafft das Almfrühstück – mit Käse aus eigener Produktion und frischem Bauernbrot – noch mehr Energie. Beim Sunset Yoga (30. Juli, 6. und 13. August) wiederum beginnt die Einheit im Outdoor-Studio um 18.00 Uhr und klingt mit einem Sundownersnack aus. Abendrot über dem Feldalphorn inklusive. Nicht vergessen: Yogamatte in den Rucksack stecken.

Apropos Rucksack: Wer den Anstieg verlängern, oder im Anschluss an das Workout auf der Alm noch eine längere Wanderung dranhängen möchte, findet in der Wildschönau viele Ziele. Ein Tipp ist beispielsweise die Tour auf das Feldalphorn, das ca. 300 Höhenmeter oberhalb der Alm liegt. Noch nicht genügend Höhenmeter? Dann geht's weiter auf die Gipfel Schwaigberghorn und Breiteggern – mit schönen Pfaden, blühenden Almrosenfeldern und einem Rundumblick in die Kitzbüheler Alpen. Zurück wandert man über dieselbe Route, man sollte sich also einen ganzen Tag Zeit nehmen.

Lieber mehr Yoga? Dann bieten sich die Yogatage am Schatzberg (16. bis 19. September) oder am Wastlhof (26. bis 29. August) an. Daniela Gwiggner leitet die Yoga- und Meditationseinheiten, je nach Wetter in freier Natur oder indoor. Wellness, Klangschalenanwendungen oder Naturerkundungen sind ebenso dabei. Das Yogapaket kostet ab 120 Euro, Übernachtung und Verpflegung können individuell dazu gebucht werden.

**Weitere Infos:**

Wildschönau Tourismus, Hauserweg, Oberau 337, A-6311 Wildschönau, Tel. 0043/(0)5339 8255-0, Fax 0043/(0)5339 8255 50, [info@wilschoenau.com](mailto:info@wilschoenau.com), [www.wilschoenau.com](http://www.wilschoenau.com)