



Alles in Balance
Yogalehrerin Annja
Dubau (r.) macht
die Übungen vor

Yoga auf dem Gipfel

Sie stehen auf einer duftenden Wiese in der Krieger-Position, um Sie herum Vogelgezwitscher, ein imposantes Bergpanorama und über Ihnen ein herrlich blauer Himmel... Yoga und Wandern sind für sich alleine schon total angesagt - doch die Kombination aus beiden ist in diesem Frühjahr die neueste Attraktion! Die Yogalehrerin und Wanderführerin Annja Dubau bietet in den Allgäuer Alpen vor traumhafter Naturkulisse Touren an, die sich

auch für Yoga-Neulinge eignen. Bei den drei- bis achtstündigen Wanderungen können Sie sich richtig auspowern - teilweise geht's hoch bis auf 1.800 Meter. Zwischen den Wandereinheiten werden Yogasessions von insgesamt zwei Stunden eingelegt, in denen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Neun Termine zwischen April und Oktober, je fünf bis acht Tage. Ab 210€ inkl. Ü/F. Infos unter: www.anamaste.de



Neue Kraft tanken
Die tägliche Wanderzeit liegt zwischen drei und acht Stunden, zwischendrin gibt es mehrere Yogaeinheiten bei herrlicher Aussicht

