

# Frauenzeit Wochenende

Genußwandern und Yoga



## Frauen-Wander-Wochenende im NFHaus Freibergsee bei Oberstdorf im Allgäu

Freitag, 21. - Sonntag, 23.06.2024



**Wir wollen ein gemeinsames Wochenende mit Wandern, Spaziergängen und Yoga in den Bergen verbringen. Unser Stützpunkt, das NaturFreundehaus Freibergsee liegt auf etwa 1.000 Höhenmetern oberhalb von Oberstdorf, in absoluter Ruhe und fernab vom Verkehr. Das Haus ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Damit ist es ideal für ein Wochenende mit Wandern und Yoga. Im Haus erwartet uns eine solidarische und naturfreundliche Atmosphäre.**



**Im Haus gibt es eine Gaststube und einen schönen Aufenthaltsraum. Von der Sonnenterrasse hat man einen wunderschönen Blick auf die Allgäuer Alpen.**

**Mitten in der Natur finden wir Ruhe und eine gute Möglichkeit zum Entspannen und Genießen. Der unter dem Dach vorhandene schöne, große Tagungsraum mit etwa 80 qm, dient uns als Raum für Yoga und andere Aktivitäten zum Thema Achtsamkeit und Entspannung im Haus. Wir werden aber auch draußen beim Wandern und Spazieren Yoga und Entspannung üben. Das Programm bzw.**

**meine Angebote (Yoga, Meditation, Atemübungen, Chakrenyoga, Tai Chi u.ä.), werden wir gemeinsam besprechen, um festzustellen, was aufgrund von Kondition und Neigungen möglich ist.**

Die Übernachtung erfolgt in Doppelzimmern mit Halbpension (Übernachtung, Frühstück und Abendessen). Morgens gibt es ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, abends ein Drei-Gänge-Menü. Selbstverständlich werden vor allem Speisen aus fairen und ökologischen Anbau angeboten. Das Essen kann zwischen fleischarm, vegetarisch und vegan gewählt werden.

**Treffpunkt und Anreise:** Holzgerlingen Bahnhof am Freitag um 8:00h; Rückkehr in Holzgerlingen am Sonntag Abend. Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften. Wir parken am Parkplatz Söllereck, dieser liegt ca. 20 Minuten Fußweg vom Haus entfernt. Da zum Haus keine öffentliche Straße geht, gehen wir zu Fuß dorthin. Bereits auf diesem Spaziergang hat man einen wunderschönen Ausblick auf die Berge. Unser Gepäck wird selbstverständlich abgeholt und zum Haus transportiert.

**Charakter:** Wanderung überwiegend auf Wanderwegen oder Spaziergänge auf schönen Wegen sind je nach Neigung möglich

**Ausrüstung:** feste Schuhe, evtl. Trecking-Stöcke (wenn du sie sonst benützt), wetterfeste Kleidung, Schutz gegen Regen und Sonne, Yoga bzw. Sportkleidung, gemütliche Kleidung, Hausschuhe, falls du hast Yogamatte und -kissen, Decke, Rucksackvesper und Getränk für mittags unterwegs (Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden), Badezeug und -handtuch

**Kosten:** Fahrtkosten werden umgelegt (-,40€/km), 2 Übernachtungen mit Halbpension 90€ für NF-Mitglieder, 118€ für Nicht-Mitglieder, diese zahlen zusätzlich 10,- Euro für Organisation und Führung. Für Yogaunterricht sind 10€ zusätzlich zu entrichten.

Bei Interesse oder offenen Fragen melde Dich per Email, Whatsapp oder telefonisch bei **Monika Müller-Bertrand, mueller-bertrand@web.de, Mobil 01744240777.**

Melde dich bitte so schnell wie möglich jedoch **bis spätestens 17. Mai 2024** verbindlich mit Nachricht und mit einer Anzahlung von 80 Euro an. max. 15 Teilnehmerinnen, bitte bei Anmeldung angeben ob **Fahrerin** (wie viele Leute können mitgenommen werden?) oder **Mitfahrerin**. Überweise entweder über paypal Freunde an Freunde an meine Email oder IBAN DE46 6007 0024 0025 2486 00.