

Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen, Sommer 2021

Bad Kleinkirchheimer Mountain Yoga Trail

Namasté auf knapp 2.000 m Seehöhe.

Geschützt, in unmittelbarer Nähe zum Wanderweg und zur Bergstation der Biosphärenparkbahn Brunnach schlängelt sich der Yoga-Weg durch das kleine Wäldchen am Ende des Speichersees Brunnach.

Der Mountain Yoga Trail ist so aufgebaut, dass dieser sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Der Begleitfolder, erhältlich bei der Tal- und Bergstation der Biosphärenparkbahn Brunnach, ist dabei eine wertvolle Unterstützung zur Orientierung und Ausübung der einzelnen Asanas. Wandernd bewegt man sich durch den Trail und positioniert sich an ausgewählten Plätzen. Je nach eigenem Zeitgefühl dauert das „Durchwandern“ des Yogatrails ca. 1-1,5 Stunden. Umgeben von der Natur, ihren Geräuschen, Bewegungen, Düften und kraftvollen Energien praktiziert man an 10 Stationen Fokussierung, Kraft und Beweglichkeit. Durch körperbezogene sowie meditative Übungen werden die verschiedenen Energiezentren des Körpers aktiviert und wieder in Balance gebracht. Die Sinne werden nach außen und zugleich nach innen gerichtet. Ganz im Hier und Jetzt.

Fotocredit

Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen | Gert Perauer

Wichtige Links

Nähere Informationen Mountain Yoga Trail

<https://www.badkleinkirchheim.com/bergbahnen-sommer/aktivitaeten/mountain-yoga-trail/>

Aktuelle Öffnungszeiten Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen

<https://www.badkleinkirchheim.com/bergbahnen-sommer/preise-oeffnungszeiten/>