

# Yoga, Wandern und Pilates

## Genussreiche Frühlingstage im Tessin

Mit Isabel Mauer und Beat Bachmann

Sonntag, 6. April bis Mittwoch, 9. April 2025

Nimm dir Zeit, dir etwas Gutes zu tun und erlebe den Frühling im Maggiatal. Mit geführten Wanderungen, Yoga, Pilates und Geniessen. Gönn dir erholsame Tage, in denen du vom ausgebildeten Wanderleiter Beat Bachmann durch die kraftvolle Natur des Maggiatals geführt wirst.



Begleitend dazu erwarten dich täglich Yoga- und Pilateseinheiten mit der Yoga- und Pilateslehrerin Isabel Maurer. Trainiere deine Achtsamkeit, finde Ruhe in der Meditation, stärke dein Inneres und tanke dabei so richtig auf.



Wohnen wirst du im Eco-Hotel Cristallina in Coglio – Vallemaggia. Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Halbpension, Lunchpakete und Snacks. Lasse dich von der regionalen, erlesenen Bio-Küche verwöhnen, genieße den schönen Garten und den kleinen Wellness-Bereich.



Gesamtpreise für alle 4 Tage (inkl. Halbpension, Lunch, Snacks Wanderungen, Yoga- und Pilateseinheiten):  
Doppelzimmer mit Dusche und WC: Fr. 860.-  
Doppelzimmer mit Terrasse: Fr. 890.-  
Doppelzimmer mit Etagendusche: Fr. 800.-

Die Zimmer sind gegen Aufpreis von Fr. 60.- auch als Einzelzimmer buchbar.





## Wandern

Beat Bachmann ist ausgebildeter Wanderleiter SBV und führt dich im Maggiatal auf Wanderungen von rund 4 Std. zu bedeutsamen Orten mit dem Fokus «Natur und Kultur». Es ist eine gute Grundkondition erforderlich sowie Trittsicherheit auf leichten Bergwegen.

Eine Wanderung ins Valle di Lodano, in den uralten Buchenwald des UNESCO Welterbe, gehört auf jeden Fall dazu. In diesem Wald entdecken wir gemeinsam den ewigen Kreislauf der Natur und die Rolle der Menschen, die darin und damit überleben wollten. Die gewaltigen Buchen sind Überlebende der Eiszeiten.



## Yoga und Pilates

Isabel Maurer ist ausgebildete Yoga- und Pilateslehrerin. Du startest den Tag mit Meditation, Pranayama und Hatha-Yoga. Pilates eignet sich wunderbar, um nach dem Wandern deine Muskeln zu lösen und zu dehnen. Nach Wunsch kannst du den Tag mit einer sanften Yin Yoga Lektion abschliessen.



## An- und Abreise:

Individuell mit Auto oder ÖV, Treffpunkt ist Sonntag, 6. April 2025 um 16.00 Uhr im Hotel Cristallina. Rückreise am Mittwoch, 9. April 2025 ab 16.00 Uhr.



## Anmeldung:

Anmelden kannst du dich bis 1. März 2025 bei [beat.bachmann@wandervoll.ch](mailto:beat.bachmann@wandervoll.ch). Durchführung ab 6 Personen. Bei Fragen melde dich ganz einfach bei Beat 079 611 47 32 oder Isabel 079 193 15 40. Wir geben dir gerne nähere Auskunft.



Wir freuen uns auf dich!



Isabel und Beat



Beat Bachmann  
[www.wandervoll.ch](http://www.wandervoll.ch)



In Zusammenarbeit mit  
[www.husner-training.ch](http://www.husner-training.ch)



Isabel Maurer  
[www.glücksbüro.ch](http://www.glücksbüro.ch)

