

Presse-Info Wildschönau

Eins, zwei, drei – Ohm am Berg: Neue Yogakurse auf der Alm in der Wildschönau

**Zum „Yoga Brunch“ und „Sunset Yoga“ auf die Vordere Feldalm wandern.
Das charmante Hochtal in den Kitzbüheler Alpen lädt zur Auszeit vom Alltag**

Raufgehen, um runter zu kommen. Das ist das Motto der neuen Yogakurse, die in der Wildschönau ab Ende Juni zu regelmäßigen Terminen angeboten werden. Daniela Gwiggner und ihre Teilnehmer rollen ihre Matte aber nicht irgendwo aus, sondern auf der Vorderen Feldalm. Die urige Alm liegt abgeschieden auf 1.719 Metern Höhe und verspricht gigantische Ausblicke sowie den idealen Platz für die innere Einkehr. Rauf geht's zu Fuß oder mit dem (E-)Bike. Wer abkürzen möchte, parkt das Auto am „Horler Stigl“ und braucht dann zu Fuß noch etwa eine Stunde. Eine Yoga-Einheit dauert 75 Minuten plus Entspannung sowie gemeinsamer Abschlussjause und kostet 28 Euro pro Person. Weitere Infos gibt es unter www.wildschoenau.com und www.mountainyoga.co.at.

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“, sagt Daniela Gwiggner. Was die passionierte Yogalehrerin einst zur Stressminimierung für sich selbst entdeckt hat, gibt sie bei ihren Spezialkursen in ihrer Wildschönauer Heimat weiter. „Ganz besonders ist es, wenn man die innere Einkehr nach draußen verlegt“, sagt die 38-Jährige. Bei ihren neuen Kursen „Yoga Brunch“ und „Sunset Yoga“ treffen sich Yogis und solche, die es werden wollen, im „Vorgarten“ der Vorderen Feldalm. Nach Meditation und Atemübung kommen die maximal acht Teilnehmer schnell in einen leichten Flow – praktizieren Sonnengruß, Krieger und Balanceübungen. „Jeder in seinem Tempo, jeder wie er kann“, sagt Daniela. „Das ist wichtig, um bei sich zu bleiben. Yoga ist auch immer eine Form von achtsamem Umgang mit sich selbst.“ Zwischendurch gibt sie Hilfestellung. Und erinnert an das gleichmäßige Ein- und Ausatmen, das inmitten dieser Bergeinsamkeit besonders leichtfällt und besonders guttut. Nach der Schlussentspannung steht für die Teilnehmer ein kleines Büfett aus regionalen Produkten bereit.

„Yoga auf der Alm' ist eine perfekte Kombination“, erzählt Daniela. Schon der Weg rauf auf den Berg sorgt dafür, runterzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Und die Lage der Feldalm, auf dem Höhenrücken zwischen Markbachjoch und hinterem Talkessel, tut ihr Übriges dazu. Sie ist einer von vielen Kraftorten, die es in der Wildschönau gibt. Thierbach ist einer von ihnen. Das höchstgelegene Kirchdorf der Kitzbüheler Alpen beeindruckt mit einer Idylle aus längst vergangenen Zeiten und ist mit dem E-Bike gut zu erreichen. Manchmal tut's auch ein einfacher Spaziergang. Zum Beispiel auf dem Franziskusweg. Er führt auf einer Länge von zwei Kilometern von Niederau nach Oberau. Neun Bronzefiguren säumen den Weg und symbolisieren den Sonnengesang des Heiligen Franziskus – ein Gebet, das im 13. Jahrhundert verfasst wurde. Wem der Sinn danach steht, einfach mal über den Dingen zu schweben, der sollte auf den Gratlspitz (1899 m) wandern. Er zählt zu den Lieblingsbergen der Wildschönauer und bietet einen grandiosen Blick über die Kitzbüheler Alpen sowie über die Nichtigkeiten des Alltags hinweg.

Termine Sunset Yoga:

30. Juli, 06. + 13. August 2021 von 18.00 bis 19.15 Uhr

Termine Yoga & Lunch:

31. Juli, 07. + 14. August 2021 von 8.45 bis 10.00 Uhr

Das Besondere: Frühaufsteher stehen bei Daniela an ausgewählten Samstagen (31. Juli, 7. und 14. August) um 9.45 Uhr auf der Matte. Nach Sonnengruß, Krieger und herunterschauenden Hund setzt man sich gemütlich zum Lunch zusammen. Wem das zu früh ist, meldet sich zum Sunset Yoga (30. Juli, 6. und 13. August; 18 Uhr bis 19.15 Uhr) an, das mit einem gemeinsamen Sundownersnack ausklingt. Die Teilnahme kostet je Termin 28 Euro inklusive Verpflegung; Vorkenntnisse sind nicht nötig.

NEUE Retreats & Kurse 2021:

Outdoor Yoga im Schwimmbadgelände (Wildschönauer Bergbad'I)

Yoga Tage auf der Schatzbergalm 16. – 19. September 2021

Yoga und Entspannung Wastlhof August 2021

Mitzubringen sind Yoga-Matte und lockere Kleidung. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Trainerin; Kontaktdaten unter www.mountainyoga.co.at.

Weitere Informationen

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