

## *Genusswandern und Iyengar Yoga im Mairatal (Piemont)*

### *14. – 21. September 2019*

Früher trieb der Mangel an Arbeit die Bewohner des Mairatals hinaus in die Welt, heute treffen wir auf Heimgekehrte, die dem Mairatal zu neuem Leben verhelfen. Den neuen Lebensgeistern begegnen wir Tag für Tag. Der sanfte Tourismus hat Einzug gehalten, was für ein Glück! Auf dieses Glück treffen wir am intensivsten, wenn wir an stillen Orten Yoga üben, wandern und uns von der herzlichen Gastfreundschaft überraschen lassen.

Wir steigen durch Kastanien-, Eichen- und Lärchenwälder hinauf zu sanften Wiesen, wir springen über munter sprudelnde Bäche und rasten bei tiefblauen Bergseen. Von den verschiedenen Aussichtspunkten aus entdecken wir abwechslungsreiche Landschaften: alte Dörfer, verfallene Weiler, Häuser mit Wandmalereien, pfeifende Murmeltiere, Kühe, dolomitenähnliche Dreitausender, Hügel und Wälder. Am Abend erwarten uns kulinarische Höhenflüge sondergleichen: Die freundlichen und herzlichen Gastgeberinnen nehmen uns auf eine kulinarische Zeitreise mit. Lokale und saisonale Zutaten, verarbeitet in alten Familienrezepten, schmeicheln unserem Gaumen und lassen die fast verloren geglaubten okzitanischen Traditionen neu aufleben. Gekocht wird mit Liebe und Fantasie, gegessen in wunderschönem und heiligem Ambiente, natürlich nicht ohne den passenden Wein aus dem Piemont. Mit unvergesslichen Begegnungen und reich an Eindrücken kehren wir am Ende der Woche nach Hause zurück.

- Samstag:** Anreise ins Mairatal, Bezug der Zimmer in Camoglières (Locanda del Silenzio, 4 Nächte)
- Sonntag-Freitag:** Morgens Yoga, nachmittags Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung der Unterkünfte (2 – 4 Stunden)
- Mittwoch:** Morgens Yoga, Transfer nach Chiappera, nachmittags Wanderung (Albergo la Scuola di Chiappera, 3 Nächte)
- Samstag:** Rückreise
- Kosten:** CHF 1350 im Doppelzimmer (inkl. Halbpension, Yoga, Wanderungen, Busfahrt ab Cuneo und Transfers zu den Wanderausgangspunkten). Im Preis nicht inbegriffen sind Picknick tagsüber, Getränke, Trinkgelder und Reisekosten vom Wohnort bis Cuneo und zurück.
- Übernachten:** Doppelzimmer in Camoglières und Chiappera (Einzelzimmer auf Anfrage: CHF 250 Zuschlag für die ganze Woche)
- An-/Rückreise:** mit PW oder Zug
- Anforderungen:** Wandern mittlere Kondition - Yoga alle Stufen  
Gerne essen und guten Wein geniessen
- Literatur:** Ursula Bauer/Jürg Frischknecht: Antipasti und alte Wege (Rotpunkt)
- Versicherung:** siehe „Allgemeine Bedingungen“ [www.gehlken.ch](http://www.gehlken.ch)
- Leitung:** Anmelden **bis 30. April 2019** bei Christine Gehlken (Leiterin Wanderungen), Kornfeldweg 2, 3604 Thun [www.gehlken.ch](http://www.gehlken.ch) 079/746 23 27 und [gehlken@bluewin.ch](mailto:gehlken@bluewin.ch) oder Gerda Gurtner (Leiterin Iyengar Yoga), Nussbaumstrasse 48a, 3006 Bern Tel. 031/961 20 80, [gerdagurtner@hotmail.com](mailto:gerdagurtner@hotmail.com)  
Schriftliche Anmeldung, E-Mail (Teilnehmerzahl: mind. 8; max. 12)