



Italien - Trentino - Aktives Wandern, Yoga und Gardasee im Blick

Bewegung, Entspannung, kulinarische Genüsse

Auf der Hochebene von Brentonico, hoch über dem Gardasee, begrüßen wir den Frühling mit seinen bunten Bergwiesenblumen. Unsere panoramareichen Wanderungen gewähren uns immer wieder fantastische Tief- und Weitblicke: auf den unter uns liegenden blitzblauen Gardasee (das „trentinische Meer“) und auf die umliegenden Berge – der bekannteste davon - der „Monte Baldo“ - wird auch der „Garten Italiens“ genannt.

Mit etwas Glück sehen wir bis in die Po-Ebene und zu den „Piccoli Dolomiti“ und wir werden sogar ein Stück des „Sentiero de la pace“, des Friedensweges erwandern. Auch die überall wachsenden, duftenden Wildkräuter lernen wir bei unseren Ausflügen näher kennen: Eine Kräuterexpertin führt uns zu ihren geheimen Plätzen und gemeinsam sammeln wir die Zutaten für ein Gericht, das die Köchin der Villa Monica dann für uns zubereitet.

Der Ort Brentonico

Brentonico ist der beschauliche Hauptort des gleichnamigen Nationalparks mit einem hübschen historischen Ortskern, dem Palazzo Baisi mit seinem sehenswerten botanischen Garten, seinen kleinen Bars, und einem spannenden Fossilienmuseum.

Nur 16 km entfernt liegt Rovereto mit einer venezianisch geprägten Altstadt, dem MART (Museum für moderne und zeitgenössische Kunst), und gemütlichen Bars und Restaurants. Zum Sonnenuntergang läutet die größte freischwingende Glocke Italiens, Maria Dolens, auf dem Hügel von Miravalle den Abend ein – für uns das Zeichen, ein Ristorante oder eine Trattoria für das Abendessen zu suchen. Der Panoramablick auf den Gardasee macht Lust auf einem Besuch in einem der quirligen Orte an seinen Ufern: Malcesine, Torbole oder Riva. Am freien Tag können wir den See mit einem Boot erkunden, oder an einer der Seepromenaden bei einem Gelato den Windsurfern zusehen. In jedem Fall baumelt die Seele ganz genussvoll, Dolce Vita eben.

Yoga mit Andrea

Jeden Morgen gibt es täglich 90 Minuten sanft aktivierendes Yoga, tagsüber auch mal Yoga mit Aussicht - eine Yogaeinheit ohne Matte in der panoramareichen Natur. Zum Tagesausklang – vor dem Abendessen - gönnen wir uns noch eine

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



Entspannungseinheit im Yogaraum der Villa Monica.

Unterkunft: Die Villa Monica

Mitten in Brentonico, zwischen dem antiken Palazzo Baisi und der Kirche von San Bartolomeo, liegt die **Villa Monica**. Früher war hier die erste Bäckerei des Ortes zu finden. Durch das große Holztor treten wir in den bezaubernden Innenhof, ganz typisch für die traditionellen trentinischen Stadthäuser. Die alten Steinmauern wurden liebevoll restauriert und beherbergen nun Appartements und Zimmer, die alle unterschiedlich sind - jedes mit viel Charme geschmackvoll und gemütlich eingerichtet. Vom geschützt gelegenen Garten, direkt an den Giardino Botanico anschließend, öffnet sich der Blick weit auf die kleinen Orte am Berghang gegenüber, die sich verschlafen und verzaubert zwischen Wälder und Wiesen schmiegen. Monica und ihre Mutter Mara führen die Villa mit viel Charme und Kulinaria. Für uns kocht „La Mamma“ ihre fantastischen Trentiner Spezialitäten, und nach 3 Gängen spüren wir am eigenen Leib, was Dolce Vita bedeutet...

Anforderung:

Die Wanderungen sind mit etwas Fitness, Trittsicherheit und Wander-Übung gut zu bewältigen, die Wege sind gut ausgebaut und ohne besondere Hindernisse. Deine Kondition sollte für Wanderungen zwischen **2-5 Stunden** (inklusive Pausen) reichen.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Unterkunft im traditionellen trentinischen Haus mit Garten und Badefass**
- ▶ **Wanderungen im Monte Baldo Massiv**
- ▶ **Auszeit am Gardasee und Dolce Vita**
- ▶ **Wanderungen auf dem Friedensweg**
- ▶ **Tägliche Yogaeinheiten in der Villa Monica**
- ▶ **Kräuterwanderung**
- ▶ **Erfahrene Wander- und Yogaleiterin**

Reiseleiterin



Andrea Ameya Kurz

Als Späteinsteigerin kam Andrea erst nach einem Bandscheibenvorfall zu einer eigenen intensiven Yoga-Praxis. Es folgten verschiedene Ausbildungen, u.a. Vinyasa-Yoga, Yogatherapie, YinYoga, Hormonyoga, Nuad-Thai-Massage, Meditation. Ihr jetziger Hauptberuf als Reiseleiterin veränderte ihr bisheriges Leben und führte sie für 7 Jahre nach Perú. Derzeit begleitet Andrea Trekkingreisen weltweit, und leitet genauso gerne Yogareisen in Kombination mit Wandern und/oder anderen Highlights. Dabei steht durch viel Erfahrung am eigenen Körper und Geist eine authentische Yogapraxis im Vordergrund, die den Teilnehmerinnen Sicherheit gibt und sie neue tiefe Erfahrungen machen lässt.

Tagesprogramm

1. Tag Anreise nach Brentonico

Individuelle Anreise nach Rovereto und Transfer nach Brentonico zur Villa Monica bis zum späten Nachmittag/frühen Abend. ab 20 Uhr: Cena di benvenuta (Willkommens-Abendessen) in der Villa Monica.

2. Tag Wanderung nach Castione und Monte Giovo

Am Vormittag startet Ihr zu einer leichten Wanderung auf einfachen Wegen durch jahrhundertealte Kastanienhaine bis ins Dörfchen Castione und auf den Monte Giovo. Hier könnt Ihr dann schon mal eine Yogaeinheit im Grünen machen. Am Nachmittag besucht Ihr den botanischen Garten und das Fossilienmuseum, vielleicht gibt es auch noch eine Weinverkostung.

Optional: Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant in der Umgebung

Wanderung: ca. 2 ½ Stunden, +/- ca 220 hm

(F/-/-)

3. Tag: Auf den Monte Altissimo di Nago

Wanderung auf einfachem Weg vom Rifugio Graziani (1617 m) auf den Monte Altissimo di Nago (2079 m). Vom höchsten Gipfel des Monte-Baldo-Massives habt Ihr einen atemberaubenden Ausblick auf den Gardasee, das Adamello-Massiv und die Brenta-Gruppe.

Es ist möglich, die Wanderung bereits in San Giacomo zu beginnen, so dass sie länger ist.

Optional: Einkehr im Rifugio Damiano Chiesa oder im Rifugio Graziani.

Gemeinsames Abendessen in der Villa Monica.

Wanderung: ca. 2 ½ Stunden, +/- ca 460 hm.

Erweiterte Version: ca. 4 Stunden, +/- 700 hm

(F/-/A)

4. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung

Wie wäre es mit einem Ausflug nach Rovereto und einem Abendessen in einem der ausgezeichneten Lokale?

(F/-/-)

5. Tag: Auf dem Sentiero de la Pace (Friedensweg)

Zum Sentiero de la Pace (Friedensweg) starten wir heute vom Campingplatz oberhalb des kleinen Ortes Polsa auf ca 1300 m. Eine schöne und leichte Rundwanderung führt uns über weitläufige Almen bis zur Bocca d'Ardole. Hier sehen wir hinunter ins Vallagarina mit der Ortschaft Avio und dessen mittelalterlicher Burg. Ein kurzer Abstecher bringt Euch zum Eingang der ehemaligen Militärtunnel aus dem 1. Weltkrieg, die in die senkrechten Felswände des Corno della Paura gehauen wurden. Auf dem alten Tunnelweg wandert Ihr weiter und besteigt noch den Monte Vignola (1606 m) und bewundert die immense Blumenvielfalt zu dieser Jahreszeit. Abendessen in der näheren Umgebung.

Wanderung: ca 4 ½ Stunden, +/- 400 hm

(F/-/-)

6. Tag: Ein freier Tag am Gardasee

Nach dem Morgenyoga und dem Frühstück steht der ganze Tag zur freien Verfügung: der Gardasee ruft! Flanieren an den Uferpromenaden, Läden durchstöbern, südliches Flair genießen, einen Caffè in einer Bar trinken oder den Gardasee per Schiff erkunden – alles ist möglich!

(F/-/-)

7. Tag: Kräuterwanderung im Riserva Bès Corna Piana

Heute seid Ihr im Naturschutzgebiet „Riserva Bès Corna Piana“ zwischen 1500 und 1700 m unterwegs, um einige der 60

Orchideenarten des Monte-Baldo-Gebietes zu entdecken. Und noch viele andere, auch endemische, Blumen säumen Euren Weg. Doch nicht nur Blumen, sondern auch Kräuter gibt es hier zuhauf. Bei einer geführten Kräuterwanderung sammelt Ihr einige davon für das heutige Abschiedsabendessen in der Villa Monica. Naturfrisch, regional und bio direkt auf den Tisch. Besser geht es nicht. Leckerer auch kaum.

Wanderung: ca 4-5 Stunden, +/- ca 350 hm

(F/-/A)

8. Tag: Individuelle Abreise

Heute heißt es leider Abschied nehmen. A presto e buon viaggio!
Transfer zum Bahnhof.

(F/-/-)

Leistungen


Enthaltene Leistungen

- ▶ 7 x Übernachtung/ Frühstück in DZ / Apartment Villa Monica
- ▶ 3 x italienisches Abendessen
- ▶ ausgeschriebene Transfers während der Woche
- ▶ Kräuterwanderung
- ▶ Trentinocard
- ▶ erfahrene Wander- und Yogaleiterin





Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
25.05.24	01.06.24	6/12	1.410,- €	120,- €		Andrea Ameya Kurz

verschiedene Zimmerkategorien möglich / bitte Anfragen

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com