



Achtsame Auszeit • Italien • Südtirol

Yoga, Wandern und Wellness im Vinschgau

Die Natur erwacht im stillen Matschertal

Tage
8

Gruppengröße
8 bis 10

Reiseleiterin
Katja Kügel

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Durchatmen, loslassen, Weite spüren und neue Kraft schöpfen. Bei unserem **8-tägigen Yoga-Wander-Retreat** verbinden wir tägliche Yogastunden mit wohltuenden Wanderungen durch das ursprüngliche Matschertal im Südtiroler Vinschgau – ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und die kraftvolle Atmosphäre der Berge zu spüren. Wir nehmen uns Zeit, den Alltag hinter uns zu lassen, unseren Körper zu bewegen, bewusst durchzuatmen und ganz bei uns anzukommen. Eine stärkende Auszeit für uns Frauen, die wir gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten unterwegs sind, Yoga und Natur verbinden möchten und uns nach einer bewussten Pause in den Bergen sehnen.

Highlights im Programm

- **Ruhig wohnen am Ende des Matschertals**
- **Tägliche Yogastunden und gemeinsame Wanderungen**
- **Südtiroler Küche und herzliche Gastfreundschaft**
- **Sauna, Schwimmbad und Entspannung nach aktiven Tagen**

Überblick zur Reise

Morgens starten wir meist mit einer **aktivierenden Yoga-Praxis** in den Tag. Nach einem stärkenden Frühstück machen wir uns auf, um das Matschertal und die beeindruckende Bergwelt des Vinschgaus zu entdecken. Auf unseren Wanderungen genießen wir klare

Bergluft, weite Ausblicke, alpine Landschaften und die wohltuende Stille der Natur.

Unterwegs finden wir immer wieder Momente zum Innehalten, Durchatmen und bewussten Wahrnehmen. Entdecken wir einen besonders schönen und ruhigen Platz, lassen wir dort eine kurze Meditation, eine Atemübung oder eine sanfte Yogaeinheit in unsere Wanderung einfließen.

Vor dem Abendessen erwartet uns meist eine ruhige, regenerative **Yin-Yoga-Einheit**, die uns dabei unterstützt, ganz loszulassen und tief zu entspannen. So entsteht ein harmonischer Wechsel aus Aktivität und Erholung, Bewegung und Ruhe, Naturerleben und innerem Ankommen.

Nach unseren Wanderungen bleibt Zeit, die besondere Atmosphäre des [Glieshofs](#) zu genießen, im Wellnessbereich zu entspannen, eine Runde zu schwimmen oder einfach die Stille und Weite der Berge auf uns wirken zu lassen.

An den wanderfreien Tagen können wir die Umgebung auf eigene Faust erkunden, uns eine wohltuende Massage gönnen oder den Tag ganz nach unseren persönlichen Bedürfnissen gestalten.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- **du dich beim Wandern in den Bergen wohlfühlst und über Trittsicherheit und eine gute Grundkondition verfügst**
- **du Lust auf abwechslungsreiche Wanderungen, erholsame Yogastunden und ganz viel Zeit zum Durchatmen, Entspannen und Auftanken hast**
- **du gemeinsame Erlebnisse ebenso wie Zeit allein in einem familiären Almhof schätzt**
- **du Freude daran hast, Yoga und Bewegung mit Naturerlebnissen zu verbinden**

Wichtig zu wissen

Kursniveau: Die **Yogastunden** werden individuell auf unsere Gruppe abgestimmt und eignen sich sowohl für Yoga-Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Yoga-Erfahrung. Uns erwartet kein Power-Yoga – im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegung, bewusste Atmung, sanfte Kräftigung, Mobilisierung und tiefe Entspannung. So können wir unseren Körper bewusst wahrnehmen, neue Energie schöpfen und gleichzeitig zur Ruhe kommen.

Für die **Wanderungen** sollten wir gesund sein, über Trittsicherheit und eine gute Grundkondition verfügen und Freude an Bewegung in der alpinen Natur mitbringen. Je nach Tour und Wetter können die Wege unterschiedlich anspruchsvoll sein. Wichtig ist, dass wir uns gerne draußen bewegen und auch längere Gehzeiten sowie einige Höhenmeter gut bewältigen können.

Unterkunft: Der Glieshof liegt auf 1824 Metern Höhe im stillen Matschertal, einem ursprünglichen Seitental des Vinschgaus in Südtirol. Umgeben von einer beeindruckenden alpinen Landschaft finden wir hier einen besonderen Rückzugsort, an dem wir zur Ruhe kommen, die Natur genießen und die wohltuende Kraft der Berge spüren können. Das familiär geführte Almhof verbindet herzliche Südtiroler Gastfreundschaft mit einer gemütlichen Atmosphäre, regionaler Küche und einem wohltuenden Wellnessbereich. Nach unseren Yogaeinheiten und Wanderungen können wir in der Sauna entspannen, eine Runde schwimmen, auf der Terrasse einen Cappuccino genießen oder einfach den Blick über die umliegende Bergwelt schweifen lassen. Hier können wir ankommen, auftanken und genießen – mitten in den Bergen und weit weg vom Alltag.

[Infos zur Buchung](#)

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Am Nachmittag treffen wir uns an der Rezeption und lernen uns bei einer herzlichen Begrüßung in entspannter Atmosphäre kennen. Anschließend nehmen wir uns Zeit, ganz in Ruhe anzukommen – bei einer ersten gemeinsamen **Yogaeinheit** auf der Matte können wir den Alltag hinter uns lassen und uns auf die kommenden Tage einstellen. Den ersten Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen gemütlich ausklingen.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Glieshof](#)

2. Tag: Einlaufen auf dem Ackerwaal

Wir starten den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit und einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend geht es mit dem Wanderbus nach Matsch, wo unsere gemeinsame Einstiegswanderung beginnt. Auf dem historischen Ackerwaal wandern wir zurück zum Hotel und genießen dabei wunderschöne Ausblicke auf die Bergwelt. Am Nachmittag bleibt Zeit zum Entspannen, bevor wir den Tag mit einer ruhigen Yin-Yoga-Einheit und einem gemeinsamen Abendessen ausklingen lassen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- 7:45 Uhr: Aktives Yoga am Morgen, anschließend gemeinsames Frühstück
- 10:15 Uhr: Fahrt mit dem Wanderbus nach Matsch und gemeinsame Einstiegswanderung auf dem historischen Ackerwaal zurück zum Hotel – mit herrlichen Ausblicken
- 17:15 Uhr: Entspanntes Yin Yoga
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Wanderung: 8,4 km, 2,5 h, +298 Hm/ -56 Hm

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

3. Tag: Matscher Alm mit Einkehr

Wir starten den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit und einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend machen wir uns auf zu einer abwechslungsreichen Wanderung über die Eisawiesen zur Matscher Alm, wo wir bei einer gemütlichen Einkehr neue Energie tanken. Zurück im Hotel bleibt ausreichend Zeit für Wellness und ganz für uns – ob in der Sauna, beim Schwimmen oder einfach beim Entspannen. Am Abend haben wir bei einem gemeinsamen Abendessen Zeit zum Klönen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- 8 Uhr: Aktives Yoga am Morgen, anschließend gemeinsames Frühstück
- 10:30 Uhr: Gemeinsame Wanderung über die Eisawiesen zur Matscher Alm mit Einkehr (6,8 km, ca. 3 Std., Auf-/Abstieg: 413 hm – mit einem etwas steileren Anstieg über die Wiese)
- Nachmittag: Zeit für Wellness und für uns
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

4. Tag: Freizeit

Wir starten den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit und einem gemeinsamen Frühstück. Danach gehört der Tag ganz uns und unseren persönlichen Wünschen. Ob wir im Wellnessbereich entspannen, eine eigene Wanderung unternehmen, uns bei einer Massage verwöhnen lassen, einen Ausflug machen oder einfach einmal ganz bewusst die Seele baumeln lassen – wir gestalten den Tag so, wie es uns guttut.

Am späten Nachmittag kommen wir bei einer ruhigen Yin-Yoga-Einheit wieder zusammen, bevor wir abends wie gewohnt gemeinsam essen und den Tag in der Gruppe Revue passieren lassen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- 8 Uhr: Aktives Yoga am Morgen, anschließend gemeinsames Frühstück
- Tagsüber: Freier Tag zur eigenen Gestaltung – Zeit für Wellness, eine eigene Wanderung, eine Massage (bitte vorab buchen), einen Ausflug oder einfach zum Faulenzen und Genießen
- 17:15 Uhr: Yin-Yoga-Einheit
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

5. Tag: Wanderung zum Tobel

Nach einem gemeinsamen Frühstück starten wir zu unserer Wanderung ins hintere Tal zum Tobel. Die abwechslungsreiche Tour führt uns durch die beeindruckende Berglandschaft des Matschertals bis zur Matscher Alm, wo wir bei einer gemütlichen Einkehr eine wohlverdiente Pause einlegen. Am Nachmittag bleibt Zeit, die Eindrücke der Wanderung nachwirken zu lassen, bevor wir uns bei einer ruhigen Yin-Yoga-Einheit entspannen. Den Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen gemütlich ausklingen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- Gemeinsames Frühstück
- 09:30 Uhr: Gemeinsame Wanderung ins hintere Tal zum Tobel mit Einkehr auf der Matscher Alm
- 17:15 Uhr: Yin-Yoga-Einheit
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Wanderung: 10,2 km, 3,5 h, +/- 505 Hm

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

6. Tag: Vinschger Höhenweg

Wir starten den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit und einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend brechen wir zu unserer Abschlusswanderung auf. Über den Vinschger Höhenweg wandern wir nach Matsch und genießen dabei noch einmal die beeindruckende Bergwelt und die herrlichen Ausblicke. Von Matsch bringt uns der Wanderbus zurück zum Hotel. Am Abend lassen wir unsere gemeinsame Reise bei einem gemütlichen Abendessen ausklingen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- 07:45 Uhr: Aktives Yoga am Morgen, anschließend gemeinsames Frühstück
- 10 Uhr: Gemeinsame Abschlusswanderung über den Vinschger Höhenweg nach Matsch, anschließend Rückfahrt mit dem Wanderbus
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Wanderung: 9,5 km, 3,5 h, +411 Hm/ -650 Hm

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

7. Tag: Freizeit

Wir starten den Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit und einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend gehört der Tag noch einmal ganz uns: Wir haben Zeit, im Wellnessbereich zu entspannen, einen Spaziergang oder eine eigene Wanderung zu unternehmen oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Am späten Nachmittag kommen wir zu einer letzten Yin-Yoga-Einheit zusammen. Bei einer anschließenden Abschlussrunde nehmen wir uns Zeit, die vergangenen Tage Revue passieren zu lassen und die gemeinsamen Erlebnisse miteinander zu teilen. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag und unsere Reise gemütlich ausklingen.

Unser Tagesprogramm (alle Uhrzeiten sind circa-Angaben):

- 8 Uhr: Aktives Yoga am Morgen, anschließend gemeinsames Frühstück
- Tagsüber: Freier Tag zur eigenen Gestaltung
- 17 Uhr: Yin Yoga mit gemeinsamer Abschlussrunde, anschließend gemeinsames Abendessen
- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Glieshof

8. Tag: Abschied & Abreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück heißt es Abschied nehmen. Wir lassen die Berge und die besondere Atmosphäre des Matschertals hinter uns und treten mit vielen schönen Erinnerungen, neuen Eindrücken und hoffentlich ganz viel frischer Energie die Heimreise an.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 10

13.06.2027 - 20.06.2027 | 8 Tage

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im familiengeführten Hotel Glieshof in der gebuchten Kategorie
- Abwechslungsreiches Frühstücksbüfett mit regionalen Köstlichkeiten, hausgemachten Marmeladen und frischen Brotspezialitäten
- 4-Gänge-Wahlmenü am Abend mit internationalen und Südtiroler Gerichten, Vorspeisen- und Salatbuffet mit ausgewählten Essigen, Ölen und hausgemachtem Dressing (vegetarisch möglich, vegan leider nicht)
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches inkl. Indoorswimmingpool, finnischer und Bio-Kräutersauna, Dampfbad, Tee- und Snackbar, Kneippbecken, Ruheräume, Fitnessraum
- Wellnesstasche mit Bademantel, Badeslipper und Handtüchern
- Reschensee Guest Card für die freie Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel sowie für zahlreiche Ermäßigungen und Vorteile bei verschiedenen Attraktionen
- Kostenloses WLAN im gesamten Hotel
- kostenloser Parkplatz
- Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats
- Yoga - und Meditationskurs (9 Yogastunden)
- 1 Entspannung zum Ankommen
- 4 gemeinsame Wanderungen
- Kurs- und Reiseleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Mittagessen
- Getränke
- Massagen
- Ortsübliche Kurtaxe

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Preis auf Anfrage