

Medieninformation

Yoga am Ufer des Rifflsees auf über 2.200 Metern

Das glitzernde und grünliche Wasser eines der höchst gelegenen Bergseen Österreichs, das imposante Bergpanorama und die Ruhe: Yoga-Einheiten am Riffllsee im Pitztal sind für Yoga-Lehrerin Carolin Mittendorfer unvergleichlich. Ab sofort können Interessierte unter ihrer Leitung jeden Mittwoch von 9:00 bis 10:30 Uhr am Ufer des Bergsees neue Kraft tanken.

Einatmen, ausatmen, durchatmen: Ab sofort können Interessierte jeden Mittwoch bis Ende August am Riffllsee ihre Yogamatten ausbreiten und zusammen mit Lehrerin Carolin Mittendorfer Körper und Geist aktivieren. Treffpunkt für die Yogis ist jeweils um 8:30 Uhr an der Talstation Riffllseebahn. Danach fahren die Teilnehmer zusammen zum Bergsee; die Yoga-Einheit dauert eineinhalb Stunden, von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr. „Das Glitzern des Sees, das Zwitschern der Vögel, der Geruch des Grases – all das gibt meinen Kursteilnehmern und mir Kraft und hilft uns dabei, zu uns selbst zu finden“, verrät Carolin Mittendorfer.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig, da das Niveau an jenes der Teilnehmer angepasst wird. Alles, was man braucht, ist die eigene Yoga- oder Sportmatte, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche. Pro Einheit gibt es eine Mindestteilnehmeranzahl von fünf Personen; die Anmeldung sollte spätestens bis zum Montag der jeweiligen Woche um 14 Uhr erfolgen.

Schöne Erinnerungen für den Alltag

„Die Yogis können vom Riffllsee schöne Erinnerungen, die sie sich im Alltag wieder ins Gedächtnis rufen können, mitnehmen“, erklärt Carolin Mittendorfer. „Sie können lernen, in stressigen Situationen durchzuatmen, zu sich zu kehren und danach einmal abzuschalten. Vielleicht ist eine solche Session auch für so manchen eine Inspiration, Yoga weiterzuverfolgen – das wäre natürlich das schönste Ergebnis.“

Nach den Yoga-Einheiten können Yogis auf der am Riffllsee gelegenen Sunna Alm noch ein ausgiebiges Vital-Frühstück genießen. „ Bei dem hervorragenden Panoramablick auf die umliegende Bergwelt schmeckt das reichhaltige Frühstück gleich noch einmal besser“, versichert Anna Grießer von der Pitztaler Gletscherbahn.

Facts:

- Termine für Yoga am Riffllsee: Juli und August immer am Mittwoch
- Treffpunkt: 08.30 Uhr Talstation Riffllseebahn/ Pitztal
- Start Yoga-Einheit: 9 Uhr bis 10.30 Uhr
- Kosten Yoga: EUR 18,- sind direkt vor Ort zu bezahlen (bar)

- Auffahrt mit Riffelseebahn mit gültigem Ticket
- Anmeldung per Mail an info@caroyoga.at bis Montag vor Kursbeginn (14:00 Uhr); mindestens 5 Personen pro Kurs
- Optional: vitales Frühstück nach der Yoga-Einheit in der Sunna Alm (bitte bei Anmeldung bekanntgeben), Kosten EUR 18,50

Weitere Informationen unter www.pitztaler-gletscher.at

Kontakt für Rückfragen: Pitztaler Gletscherbahn, presse-pitztal@tirolgletscher.com, 05413/86288