

# Vandring, yoga & välbefinnande i Dolomiterna, 21 – 30 juni 2025 (tio dagar)



## Favorit i ny tappning! Nu med yoga och spa!

Vi har genom åren haft många grupper som vandrat i Dolomiterna, möjligen Europas vackraste vandringsleder! Nu bygger vi vidare och erbjuder även yoga med egen instruktör på denna resa liksom fri tillgång till spa på familjevänliga Hotel Pustertalerhof i Kiens (Chienes på italienska).

Vi reser klimatsmart och bekvämt med tåg och buss!

Välkomna ombord!



## Dag 1

Resan börjar på Köpenhamn C, preliminär avresa kl 17.14 (lördag). Tågbyte i Hamburg på kvällen och sedan färdas vi med bekvämt snabbtåg (ICE) genom Tyskland under natten (mer fakta i nästa spalt).

## Dag 2

Ankomst till München tidig morgon där buss väntar och tar oss söderut. Paus för frukost och fika, bland annat i Brennerpasset. Vid lunchtid kommer vi till Kiens och *Hotel Pustertalerhof*. Gemensam lunch och tid för avkoppling vid (eller i) poolerna innan middag.

## Dag 3 - 8

Sex hela dagar med möjlighet till vandring, yoga och avkoppling. Vi planerar daglig morgon- och eftermiddagsyoga samt fyra vandringar med vandringsledare. Den som vill kan självklart vandra på egen hand, området är fullt av väl utmärkta leder. Man kan också hyra mountainbike eller varför inte besöka någon av de närliggande byarna, vi reser gratis med lokaltrafik i området! Gemensam middag på hotellet varje kväll.



## Dag 9

Efter frukost sätter vi kurs norrut med pauser längs färdvägen. Gemensam lunch och tid för middag på egen hand i München innan vi går ombord på snabbtåget som under natten tar oss till Hamburg.

## Dag 10

Tidig ankomst till Hamburg där vi byter tåg för sista etappen till Köpenhamn C.

## Detta ingår

- Resa med tåg och buss enligt program.
- Lunch dag 2 och dag 9.
- Sju nätter med halvpension (frukost och fyrrätters middag) på *Hotel Pustertalerhof* från middag dag 2 till frukost dag 9.
- Dagliga yogapass på destinationen samt fyra vandringar med vandringsledare (varierande längd, ingen bergsklättring).
- Gratis lokaltrafik i området.
- Reseledare.

## Tågfakta (preliminärt)

Utresa från Köpenhamn C kl 17.14 på lördagen, ankomst Hamburg kl 21.57. Vidare kl 22.28 med ankomst München kl 06.04 på söndagen.

Hemresa från München följande söndag kl 20.43, ankomst Hamburg kl 05.28 på måndagen. Vidare kl 06.31 med ankomst Köpenhamn C kl 11.49.

Snabbtåg (ICE) på sträckan från Hamburg till München t o r. Mycket bekväma tåg med sköna stolar och servering. Plats för bagage i varje vagn.

## Pris

- Del i dubbelrum: 15 995 kr.
- Enkelrumstillägg: 3 995 kr.
- Barn till och med tolv år: 7 995 kr (det finns rymliga familjerum med plats för fyra personer på hotellet i Kiens). Mer information i samband med anmälan!
- Liftkort ingår *inte* i resans pris, kan köpas på plats (för hela veckan eller enstaka turer beroende hur mycket tid ni vill spendera i bergen).

## Frågor & anmälan

Anmäl dig via [lasse.heimlander@karlshamn.se](mailto:lasse.heimlander@karlshamn.se) eller 070-2650050.

## Mer info

[www.pustertalerhof.com](http://www.pustertalerhof.com)

[www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com)

[www.yogini-ia.com](http://www.yogini-ia.com)

[www.personalklubben.com](http://www.personalklubben.com)