

Reisebericht: Südtirol – Familiengeführtes Hotel „Sallerwirt“ in Maria Sallen bei St. Lorenzen im Pustertal.

Vom 24.05. 2026 – 31. 05. 2026 // 6ITH0905 „Hatha Yoga in der Leichtigkeit des Seins“



Ein wunderschöner Ort, die Buddha Figur auf dem Weg zum Yoga Raum.

Der Willkommengruß lautet: „Zeit zum Entspannen ist Zeit, die man sich selbst schenkt. Ankommen, tief durchatmen, genießen und verweilen.“

*„Wir brauchen nicht mehr Gelegenheiten, mehr Talente oder mehr Kräfte. Was wir am meisten brauchen ist der Wille, das zu nutzen, was wir haben.“*

Ich habe mich sehr auf diese Reise gefreut, Südtirol – Italien – die Berge. Für mich persönlich symbolisieren Berge: Kraft, Stabilität, Halt, Beständigkeit, Ruhe und Geborgenheit. Die Berghaltung: symbolisch gesehen spiegelt uns – „egal was im Außen geschieht, das Innere bleibt unerschütterlich. Im Hatha Yoga üben wir die Verbindung zwischen Stabilität und Leichtigkeit, wir entdecken die innere Stabilität und erfahren eine Leichtigkeit im Sein.

Diese Reise war ein Geschenk für mich und bestimmt für alle die dabei waren, wir hatten ein Traum Wetter, strahlender Sonnenschein, zwischendurch mal ein paar Wolken die vorübergezogen sind. Welch Luxus, jeden Tag konnten wir draußen Frühstücken und Abendessen.

Der Empfang war herzlich und freundlich, ich fühlte mich von der ersten Minute an, wohl und aufgehoben. Die Anreise war unkompliziert und leicht, es hat alles geklappt, von Anbeginn bis zum Ende.

Im Yoga Raum standen Blumen, und alles war vorhanden. Da ich schon früher da war, hatte ich Zeit, den Raum einzurichten und für mich auch wirklich anzukommen.

Am Abend gab es einen Willkommens Empfang, sehr herzlich und fröhlich. Das Essen war die ganze Woche über ein Gaumenschmaus, absolut lecker, üppig, abwechslungsreich und für das Auge wunderschön. Das Personal und alle waren sehr freundlich, eine Freundlichkeit die aus dem Herzen spürbar ist, ehrlich und authentisch.

Die Räumlichkeiten waren sehr gepflegt, sauber und geschmackvoll, überall gab es Düfte und Blumen. Der Spa, Pool und Wellness Bereich wunderschön zum Wohlfühlen überall gab es Wasser mit Zitronen- oder Orangenscheiben, am Nachmittag gab es geschnittene Äpfel, Nüsse und Rosinen. Die Massage Angebote sehr abwechslungsreich und, von allen bestätigt, wohltuend und entspannend.

Wir waren eine reine Frauen Gruppe, im Gleichklang, harmonisch, freundlich und fröhlich.

Das Zusammentreffen war leicht und unkompliziert, jeden Tag neu, jede Frau wurde gesehen und so akzeptiert wie sie ist, es haben sich immer wieder neue kleine und große Gruppen zusammengefunden zum Wandern, zum Entdecken, zum Verweilen und entspannen.

Die Yogastunden waren aufeinander aufgebaut, abwechslungsreich und entspannend.

Die Morgenstunde von 90 Minuten waren aufgeteilt, bei sich selbst anzukommen, ein Erwachen, ein weiches, sanftes, aufwärmendes und mobilisierendes Yoga für den Körper und belebend, anschließend mit Atemübungen und Meditation. Danach sind wir auf die Yogaplattform und haben noch 30 Minuten an der frischen Luft Balance und Standhaltungen praktiziert, die ich täglich wiederholt und aufgebaut habe.

Danach das üppige Frühstück.

Am Nachmittag habe ich meistens mit einer Entspannung angefangen, Zeit für Wiederholungen, Wohltuende Dehnungen nach dem Wandern, Austausch, Texte aus der Yogaphilosophie, Zitate, Entspannungsreisen zum Thema Leichtigkeit. Zur Abwechslung Mantra Singen oder Lauschen. Yoga Nidra, - eine Tiefenentspannung auf den Körper bezogen und auch mit dem Fokus auf die Chakren.

Es war insgesamt eine wunderschöne Woche und ich möchte auf jeden Fall wiederkommen und die Frauen haben es mir betätigt. Solch ein Ort mit Yoga ruft nach Wiederholung.

Mein Großer Dank an das gesamte Team von Neue Wege, für die Reise und die gute Organisation und Unterstützung. Vielen Dank – euch als Team im Rücken, ist für mich stärkend und wohltuend.

*„Wie das Haus jeden Stein benötigt, der Ozean jeden Wassertropfen, die Ernte jedes Weizenkorn, das Licht jeden Sonnenstrahl, so benötigt der Friede dich, deine Einzigartigkeit und deine Liebe.“ Afrikanische Weisheit*

*In Dankbarkeit Namaste Silvia*

