

EUROPA: ITALIEN

AKTIVES DOLCE VITA IM HERBSTLICHEN TRENTINO

- > 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

Auf der Hochebene von Brentonico, hoch über dem Gardasee, erleben wir den Frühling in seiner vollen Blütenpracht. Unsere panoramareichen Wanderungen schenken uns immer wieder fantastische Tief- und Weitblicke: auf den unter uns liegenden blitzblauen Gardasee (das „trentinische Meer“) und auf die umliegenden Berge – allen voran der „Monte Baldo“, der nicht umsonst als „Garten Italiens“ bekannt ist.

Mit etwas Glück reicht unser Blick 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 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 Apartments 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 Kulinarik. Für uns kocht „La Mamma“ ihre fantastischen Trentiner Spezialitäten, und nach 3 Gängen spüren wir am eigenen Leib, was Dolce Vita bedeutet...

Die Villa bietet Unterkünfte für jeden Geschmack. Fragt uns nach jeweiligen Verfügbarkeiten.

Anforderung:

Die Wanderungen sind mit durchschnittlicher Fitness, etwas Trittsicherheit und Wander-Übung in den Bergen gut zu bewältigen, die Wanderwege und kleinen Sträßchen weisen unterschiedliche Steigungen und Beschaffenheit auf. Deine Kondition sollte für Wanderungen zwischen **2-5 Stunden** in unterschiedlichem Gelände (inklusive Pausen) reichen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 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 (ital für "Willkommensessen") in einem Restaurant in der Umgebung. Das Essen ist aufgrund der sehr unterschiedlichen Ankunftszeiten nicht inkludiert.

2. Reisetag: 2. Tag: Kräuterwanderung im Riserva Bès Corna Piana

Heute sind wir im Naturschutzgebiet „Riserva Bès Corna Piana“ auf einer Höhe zwischen 1500 und 1700 m unterwegs, um einige der 60 Orchideenarten des Monte-Baldo-Gebietes zu entdecken. Und es erwarten uns noch viele weitere, teils endemische Blumen, die unseren Weg säumen. Doch nicht nur Blumen, sondern auch zahlreiche Kräuter finden wir hier. Auf einer geführten Kräuterwanderung sammeln wir einige davon für unser heutiges Abendessen in der Villa Monica. Naturfrisch, regional und bio – direkt auf den Tisch. Besser geht es nicht. Und leckerer auch kaum.

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

(F/-/A)

3. Reisetag: 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 haben wir 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 - 3 Stunden, +/- ca 460 hm.

Erweiterte Version: ca. 4 -5 Stunden, +/- 700 hm

(F/-/A)

4. Reisetag: 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. Reisetag: 5. Tag Wanderung nach Castione und Monte Giovo

Am Vormittag starten wir zu einer leichten Wanderung auf einfachen Wegen durch jahrhundertealte Kastanienhaine bis ins Dörfchen Castione und auf den Monte Giovo. Hier erwartet uns eine wohltuende Yogaeinheit mitten im Grünen. Am Nachmittag haben wir, je nach Zeit, die Möglichkeit, den botanischen Garten und das Fossilienmuseum zu besuchen. Diese Besuche sind optional und nicht im Reisepreis enthalten, aber sie bieten eine wunderbare Gelegenheit, noch mehr von der Schönheit der Umgebung zu entdecken.

Optional: Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant in der Umgebung

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

(F/-/-)

6. Reisetag: 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. Reisetag: 7. 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. Wir werfen auch einen Blick auf die Eingänge der ehemaligen Militärtunnel aus dem Ersten Weltkrieg, die in die steilen Felswände des Corno della Paura gehauen wurden. Auf dem alten Karrenweg wandern wir weiter, besteigen noch den Monte Vignola (1606 m) und bewundern die immense Blumenvielfalt zu dieser Jahreszeit. Abendessen in der näheren Umgebung.

Wanderung: ca 4 ½ Stunden, +/- 400 hm

(F/-/-)

8. Reisetag: 8. Tag: Individuelle Abreise

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

Transfer zum Bahnhof.

(F/-/-)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.05.2025	10.05.2025	X	1.430 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 x Übernachtung/ Frühstück in DZ / Apartment Villa Monica
- > 2 x italienisches Abendessen
- > ausgeschriebene Transfers während der Woche
- > Yogastunden morgens/ abends
- > Alle Wanderungen, wie ausgeschrieben
- > Geführte Kräuterwanderung
- > Trentinocard
- > erfahrene Wander- und Yogaleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Getränke
- > weitere Verpflegung
- > fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Sauna/heißes Fass

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

> 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.

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.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.