

Medienmitteilung

Yoga und Pilates im Heidadorf

Visperterminen/Bern, 05.09.2024 – Yoga und Pilates auf 2'000 Metern über Meer. Einen besseren Ort inmitten der Walliser Bergwelt mit Blick auf die höchsten 4000er der Walliser und Berner Alpen kann es fast nicht geben. Natur, Ruhe, frische Bergluft und eine wunderschöne Unterkunft machen das Weekend auf dem Giw, hoch über dem Heidadorf Visperterminen zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr, so findet das nächste Yoga- und Pilates-Weekend am Wochenende vom 18. – 20. Oktober 2024 statt. Der Ort der Durchführung ist wiederum das Giw, eine Aussichtsterrasse oberhalb des Heidadorfs nahe der Waldgrenze und mit einer Sesselbahn erreichbar. An einem Ort also, der Ruhe, Stille, Erholung und eine wunderschöne Bergwelt verspricht.

Das Progammm

Nach einer Vorstellungsrunde und der Besprechung des Programms am Freitagnachmittag gibt's eine zweistündige Session «Yin Yoga und Tiefenentspannung», gefolgt von einem feinen Abendessen im benachbarten Bergrestaurant. Der Samstag startet frühmorgens mit «Pilates/Faszien», bevor es zum Brunch geht. Nach einer längeren Pause und «Zeit zum Sein» folgt am späteren Nachmittag eine weitere Lektion «Yin Yoga». Auch der Sonntagmorgen startet mit «Pilates/Faszien». Und nach dem anschliessenden Brunch heisst es dann auch schon Abschiednehmen. Die Heimreise muss aber nicht unbedingt sofort sein. Das Heidadorf hat noch viel mehr zu bieten und lädt unter anderem zu spannenden Wanderungen in die Berge oder den geschichtsträchtigen Suonen entlang, oder aber einem erlebnisreichen Spaziergang durchs Dorf ein.

Die Kursleitung

Geleitet wird das Weekend von Nadine Juon, Nadine ist im Wallis geboren und in der wunderschönen Bergwelt heimisch. Sie ist Bewegungspädagogin BGB, Pilates und Yin Yoga Lehrerin und bietet an ihrem Wohnort in Brigerbad unter anderem auch Thai Yoga Massage und Kinesiologie an.

Die Unterkunft – Giw Panorama Lodge

Schöner könnte die Unterkunft für die TeilnehmerInnen wahrlich nicht sein! Die [Giw Panorama Lodge](#) liegt direkt neben der Sesselbahn-Bergstation und kann für bis zu 20 Personen genutzt werden. Sie verfügt über 2 Doppelbett-Zimmer, 2 Zimmer mit 4 Etagen-Betten sowie 8 Schlafmöglichkeiten auf der Galerie. Eine Trennwand in der Mitte des Wohnraumes ermöglicht alternativ die Unterteilung für je 10 Personen. Der Wohnbereich verfügt über 2 Nasszellen (Dusche/WC/Föhn) und Kochgelegenheiten. Die grosszügige Aussenterrasse bietet einen atemberaubenden Ausblick auf den Giw-See und die schöne Walliser Bergwelt. Ausserdem verfügt die Lodge im Kellergeschoss über eine Sauna. Der Bade- und Kneippsee direkt vor der Lodge bietet im Sommer eine willkommene Abkühlung! Die Mahlzeiten nehmen die Teilnehmenden im benachbarten Bergrestaurant Giw ein, das über ein breites kulinarisches Angebot verfügt.

Weitere Infos zum Heidadorf Visperterminen finden Sie [hier](#).

Den Flyer zum Yoga- und Pilates-Weekend finden Sie [hier](#).

Eine Bildauswahl mit Copyrights finden Sie [hier](#).

Für weitere Informationen und Bilder (Medien):

Jürg Krattiger, Medienstelle Heidadorf Visperterminen
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstrasse 16, 3012 Bern
Tel. 031 300 30 70, E-Mail: info@gretzcom.ch

Über Heidadorf Visperterminen: Visperterminen, das auf 1'378 m ü. M. gelegene Bergdorf am Eingang des Vorderen Vispertals im Oberwallis, ist mit seiner authentischen Natur ein kleines Paradies für Wanderer und Wintersportler gleichermaßen und bietet allzeit eine fantastische Aussicht auf viele «4000er» der Walliser und Berner Alpen. Bekannt ist das Heidadorf aber vor allem dank seinem **Höchsten Weinberg Europas**, in welchem grösstenteils die Rebsorte **Heida** angepflanzt wird und der gleichnamige Wein dem Heidadorf Visperterminen seinen Namen gegeben hat.