

YOGA POR LOS CAMINOS DEL TIROL Y BAVIERA

Yoga, naturaleza, historia y leyenda
en el corazón de Europa. Austria y
Alemania

Verano 2026 / 7 días
FECHAS: del 26 de julio al 01 de agosto 2026

	ÍNDICE
INTRODUCCIÓN	3
MAPA	4
ITINERARIO	4
FICHA TÉCNICA	12
CONDICIONES Y SEGURO	14
NOTAS SOBRE EL VIAJE	16



Bienvenidos/as a nuestra ruta “ESPECIAL YOGA”

POR LOS CAMINOS DEL TIROL Y BAVIERA

Se trata de un programa en el que combinamos nuestras espectaculares rutas de senderismo y la visita a emblemáticas e históricas ciudades con sesiones y filosofía de yoga en conexión con la naturaleza.

INTRODUCCIÓN

Regresamos a uno de los paisajes más cautivadores de Europa: un escenario de cuentos y leyendas al pie de las montañas más impresionantes del continente.

Nos alojaremos en un acogedor hotel en el corazón de Austria, en el encantador Salzburger Land, que será nuestro punto de partida para descubrir valles y cumbres de ensueño. Cada día, combinaremos la exploración con sesiones de yoga centradas en la respiración y la atención plena, permitiéndonos habitar cada lugar con autenticidad y en plena conexión con la naturaleza y los espectaculares paisajes alpinos que nos rodean.

Visitaremos la **Garganta Liechtenstein**, pasaremos por tupidos bosques y pastizales de altura. Entrando en Baviera, nos internaremos a través de un hermoso recorrido que nos llevará al **Parque Nacional de Berchtesgaden** y el lago **Königsee** para realizar una bonita travesía en barco por un lugar que parece un fiordo encajonado bajo las montañas más altas de Baviera. Aquí, en esta zona se conservan –como en pocos lugares de Centroeuropa– ricas tradiciones y costumbres montañosas: músicas populares que suenan en fiestas tradicionales



YOGA en Tírol & Baviera

donde el acordeón y los clásicos cantos tiroleses ponen en el aire finas melodías. Mercados artesanales donde descubrimos los ricos alimentos de la montaña, pastores y montañeses afanados en sus tareas..., y, todo sin olvidar caminar en algunas de las ciudades más hermosas de Europa: **Salzburgo** e **Innsbruck**: ciudades llenas de alegría: terrazas animadas, conciertos y música en la calle junto a fortalezas centenarias que nos recuerdan cuentos y leyendas, barrios históricos, callejas y casas pintadas de colores. Durante nuestra estancia en Múnich, capital de Baviera, disfrutaremos de una visita guiada por la ciudad y de una práctica de yoga en uno de sus centros más emblemáticos. Una combinación única de exploración, bienestar y filosofía ancestral que hará de nuestra experiencia algo inolvidable, enseñándonos a contemplar el mundo con los ojos del corazón

MAPA



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID O BARCELONA – MÚNICH – SANKT JOHANN IM PONGAU

Salida en vuelo a Múnich (VER FICHA TÉCNICA). Traslado a Sankt Johann Im Pongau. Aproximadamente 228 kms, nos separan de nuestro destino. Llegada, cena (incluida) y alojamiento.

DÍA 2: SANKT JOHANN IM PONGAU Y ALREDEDORES: LAS GARGANTAS LIECHTENSTEIN

Hoy vamos a empezar a tomar contacto con la zona. Después de desayunar haremos un sencillo recorrido por los alrededores de Sankt Johann. El pueblo se sitúa en un hermoso valle rodeado de montañas y bosques. Cerca de la población se sitúa la **Garganta de Liechtenstein**.

Tras nuestro recorrido, tendremos tiempo libre para almorzar y posteriormente realizaremos nuestra primera **sesión de YOGA** en la naturaleza, donde, además de la práctica en sí, empezaremos a conectar con el espacio y la práctica y se hará la presentación del grupo y del programa de yoga. Finalmente, pasaremos de vuelta al hotel para conocer el pueblo que será nuestra base durante estos días. Cena.

DATOS TÉCNICOS:

Ruta circular de 12 km. de recorrido, en el que emplearemos unas 5 horas de cómodo caminar por pistas y senderos de buena traza, sin apenas desnivel, 200 m. aprox. acumulado. Altitud Mín.: 560 m. Altitud Máx.: 660 m.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

Salimos caminando desde nuestra base disfrutando del entorno para llegar hasta la garganta e internarnos en las entrañas de la tierra.

Los caudalosos ríos que bajan desde alturas vertiginosas han labrado una colosal garganta en su búsqueda del valle. El sendero se adentra entre frondosos bosques de hayas y en una atmósfera verde. Parte del sendero está labrado en la roca y por pasarelas instaladas podemos recorrer con toda seguridad el interior de la garganta descubriéndonos un mundo impresionante.

Tras el recorrido y exploración de la Garganta, seguiremos a través de históricos senderos, que comunicaban pequeñas aldeas y casas tradicionales entre prados alpestres y bosques verdes y tupidos, donde apetece empezar a respirar, conectar y disfrutar de la filosofía que lleva impregnada este viaje. Al mediodía regresamos al pueblo, entre un bosque de hayas, avellanos, piceas y fresnos. Atravesamos prados y casas tradicionales con establos, pajares, huertos de frutales y hortalizas. Tras este agradable paseo comenzará nuestra sesión de **YOGA** en la naturaleza con una duración aproximada de 90 minutos.



CURIOSIDADES: La garganta de Liechtenstein es una de las gargantas más largas, profundas e impresionantes de los Alpes austriacos. Con un total de 4.000 metros, este desfiladero es uno de los más largos de los Alpes, con alrededor de 1.000 metros accesibles para los visitantes. Las paredes rocosas del desfiladero tienen hasta 300 metros de profundidad. En algunos puntos, el desfiladero tiene solo unos metros de ancho. Al final del desfiladero, una cascada trueno valle abajo.

Lo más destacado de la renovada garganta de Liechtenstein es la imponente escalera de caracol "Helix", de treinta metros de altura.



DÍA 3: SALZBURGO

Desayuno. Hoy nos desplazamos con el autobús hasta **Salzburgo**. Según la leyenda, Salzburgo –una de las ciudades más hermosas de Europa – fue fundada por monjes benedictinos que construyeron a orillas del río Salzach un templo. El arquitecto más famoso de Austria –Johan Bernard Fischer – inició aquí su carrera como arquitecto, pero, fue sin duda Mozart el hijo que más fama diera a esta ciudad. La villa se extiende en tres zonas de interés a orillas del río Salzach. Deambular por sus calles es llenarse de historia: la Makartplatz, la colina de Kapuzinerberg, el Palacio de Mirabell con sus hermosos jardines que invitan a sentarse y respirar pacientemente entre los numerosos árboles y flores que allí se encuentran, la Torre Rathaus, la fortaleza de Hohensalzburg, la medieval calle de Getreidegasse, donde naciera Wolfgang Amadeus Mozart, la Plaza del Mercado, el Dom o Catedral, las terrazas animadas y los jardines y plazas donde descansar de los paseos y parar a ver y observar el devenir de una ciudad donde sentarse y escuchar los numerosos músicos que habitan sus calles haciendo sonar sus curiosos instrumentos, es un deleite para los oídos y los sentidos.

Después de nuestra visita, regresamos a Sankt Johann para realizar **nuestra clase de YOGA** de 75 minutos en las inmediaciones de nuestro hotel, donde en plena conexión con la naturaleza y a través de la respiración, el movimiento y los sonidos sanadores, podremos integrar y revivir toda la magia de la visita a una ciudad para recordar.

MONUMENTOS MÁS INTERESANTES:

Casa natal de Mozart y Residencia de la familia.

Fortaleza Hohensalzburg

Catedral de Salzburgo

Iglesias

Jardines de Mirabell

Paseo en barco por el Salzach

Catacumbas

Cementerios de San Pedro y San Sebastián

Plaza del mercado,

Calle de los comerciantes

Algunos cafés de Salzburgo:

El Café Tomaselli.

Alter Markt 9.

La cafetería más antigua de Austria, fundada en 1705, de la que era asiduo Mozart. Los "Torten" son fuera de lo común.

Café Furst.

Enfrente del Tomaselli. Inventó el "mazapán Mozart Ball" en 1890.

Fingerlos.

Franz Josef Strasse 9

El local predilecto de los lugareños. Amplia selección de "Torten" (pasteles).

Para visitar todos los museos y monumentos existe la **Salzburg Card** que se adquiere online o en la oficina de turismo. Por 38€ te permite el acceso a los mismos, así como la subida en teleférico a la Fortaleza, un paseo en barco y el transporte en buses urbanos (excepto la línea 80).

DÍA 4: P.N. BERCHTESGADEN Y EL LAGO KÖNIGSEE

Hoy nos vamos a la vecina Baviera, al **PN Berchtesgaden**. Esta pequeña e idílica población se encuentra en un precioso entorno junto al río Ache y al pie del Watzman, colosal montaña que preside la zona. Llegamos a las inmediaciones del lago de Königsee. Este curioso lago rodeado de escarpadas montañas parece más bien un fiordo y es sin duda el lago más emblemático de Baviera formando parte del Parque Nacional de Berchtesgaden. Haremos un recorrido en barco para descubrir los encantos de este lugar y después realizaremos un precioso recorrido a pie para descubrir los senderos que enlazan el lago con su hermano menor, el **Obersee**. Al final de la tarde regresamos al alojamiento de a Sankt Johann para realizar **nuestra sesión de YOGA** de 75 minutos en los alrededores del hotel, disfrutando del aire puro que nos trae esta estación en este hermoso lugar y que nos complementará un día maravilloso de conexión con la naturaleza, las cascadas y el agua del lago con una práctica enfocada en la fluidez y el elemento agua. Cena.

DESCRIPCIÓN ITINERARIO:

El desplazamiento en bus es de aproximadamente una hora y media por bonitas carreteras. La visita comienza con un bonito paseo en barco eléctrico hasta S. Bartolomé. Durante el recorrido en barco podemos conocer las dimensiones del lago del Rey (8 km x 1.250 m x 200 m de profundidad), los pastos del ganado, la Kehlsteinhaus, más conocida como Nido del Águila (residencia de Hitler), las cascadas que alimentan el lago, la historia del rey Watzman y su familia, así como formas caprichosas de las montañas como la bruja durmiente, etc.

La primera parada la haremos en St. Bartolomé donde disfrutaremos de algo de tiempo para tomar un café, disfrutar de las vistas que nos ofrece pasear a orillas del lago, o bien visitar la iglesia o el centro de interpretación del parque. Allí embarcamos nuevamente hasta Salet (en el extremo del lago). Un paseo en llano nos conduce al lago Obersee. Desde allí tenemos la opción de continuar nuestro recorrido hasta el otro extremo del lago, donde podremos disfrutar de las hermosas vistas, bañarnos en el lago de aguas turquesas o degustar la leche natural ordeñada de manera tradicional en un auténtico refugio de montaña alpino. Volvemos al barco y regresamos al embarcadero de salida.

DATOS TÉCNICOS:

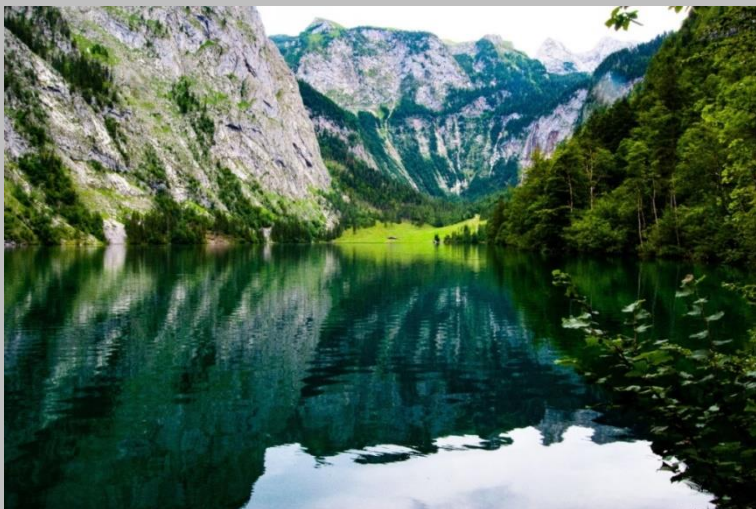
Ruta lineal (ida y vuelta) de 5,4 km de recorrido desde el embarcadero hasta Fischunkel Alm, en el que empleamos 1h.30' aprox. de caminar, con un desnivel acumulado en ascenso y descenso de 180 m. aprox. Altitud Mín.: 620 m. Altitud Máx.: 800 m.

Agua y servicios al inicio y en S. Bartolomé, también en Salet.



DÍA 5: SANKT JOHANN – INNSBRUCK – MUNICH

Tras el desayuno nos vamos a la capital del Tirol. **Innsbruck** se sitúa en un entorno idílico y rodeado de montañas y altas cimas. Aquí se celebraron los Juegos Olímpicos de Invierno en 1964 y 1976 y en verano su clima nos ofrece la época ideal para conocer la ciudad y sus hermosos alrededores. Innsbruck surgió en la confluencia de los ríos Sill e Inn y constituyó un relevante enclave comercial durante la Edad Media al estar situada a



los pies del Paso del Brenner – paso clave que atraviesa los Alpes, utilizado ya por los romanos – que da acceso a Italia, comunicando el centro con el sur de Europa.

En esta ciudad fascinante, con vistas a las montañas más impresionantes del Tirol, cada panorámica invita a sentarse, respirar y sumergirse en el estado meditativo y contemplativo que exploramos a lo largo de las distintas sesiones de este programa 'Especial Yoga'. Plazas, mercadillos, palacios, catedral, museos, casas pintadas. La ciudad alberga un curioso museo dedicado al mundo del cristal. Y, además, podemos tomar algún tren "cremallera" o telecabinas para disfrutar de los bosques que rodean a la ciudad y de excelentes vistas o, cómo no, recrearnos y saborear sus agradables cafés y cervecerías. Por la tarde, a la hora convenida, partimos hacia Múnich. Alojamiento.



MONUMENTOS MÁS INTERESANTES:

Hofburg o residencia imperial

Hofkirche o Iglesia de la Corte (mausoleo del emperador Maximiliano I)

Volkskunstmuseum o museo de arte popular de los Alpes

Tejadillo dorado, símbolo de la ciudad

Stadtturm, torre con vistas panorámicas de la ciudad

Catedral de San Jacobo

Casas barrocas de la Friedrich Strasse y Maria Theresien Strasse

Para visitar todos los museos y monumentos existe la **Innsbruck Card** que, por 53 € te permite el acceso a los mismos, así como la subida en el teleférico Nordkettenbahn a 1905m.

DÍA 6: MÚNICH

Tras desayunar, tendremos una visita guiada por el centro de Múnich, de dos horas aproximadamente. Finalizada la visita, realizaremos nuestra **última sesión de YOGA** en un centro de Yoga de la zona céntrica de Munich por una instructora especializada, en español, donde poder nutrirnos de sus enseñanzas a través de las asanas.



El resto del día libre para recorrer a nuestro antojo esta atractiva e interesante ciudad. **Múnich** es la capital de Baviera, en ella coexisten la animación metropolitana, la prosperidad y las industrias de alta tecnología con un ambiente rural y tradicional. La ciudad cuenta con varios parques, entre ellos el Englischer Garten recorrido por el río Isar. Es

además la ciudad de la cultura, con numerosos monumentos históricos, magníficos museos y galerías de arte y...cómo no, la "capital" de la cerveza. Cena libre.

Una buena opción puede ser acudir a la cervecería Hofbrauhaus. Un auténtico templo de la cerveza. Cervecería con varios siglos de existencia. Situada en una grandísima y típica mansión. Ambiente bávaro por excelencia, música, buenas viandas con todo tipo de salchichas, codillo y diversión asegurada. Alojamiento en el hotel.

MONUMENTOS MÁS INTERESANTES: Marienplatz

Ayuntamiento nuevo (torre panorámica)

Iglesia de San Pedro (torre panorámica)

Catedral (torre panorámica)

Zona peatonal del centro: Karlplatz, Kaufingerstrasse, Weinstrasse, etc. Viktualienmarkt (tenderetes con comidas típicas: salchichas, pan, queso, embutidos, cerveza...)

Cervecerías: Hofbrauhaus y Agustiner en el centro.

Residencia de los reyes bávaros.

Plaza del Odeón.

Jardín inglés (zona de surf, baño, recreo, música, cerveza).

Pinacotecas y gliptoteca.

Restaurantes recomendados: en la calle Jahnstrasse.

DÍA 7: MÚNICH – MADRID O BARCELONA

Desayuno. A la hora convenida traslado al aeropuerto de Múnich. Salida en vuelo con destino Madrid o Barcelona. (Ver Ficha Técnica).

FIN DEL ITINERARIO

IMPORTANTE: el orden de las excursiones y de las clases de yoga anteriormente descritas puede ser alterado a criterio del/la Guía, según los pronósticos climatológicos o razones de

organización. De esta forma se aprovecharán los mejores días para las excursiones de montaña, dejando algún posible día de lluvia o nublado para las excursiones a ciudades.



FICHA TÉCNICA

SALIDA:

Madrid. Presentación a las **12:00 hrs.** Aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, en la **Terminal 2 (T-2)**, frente mostrador de información de Aena.

Salida a las **15:00 hrs.** Hora prevista de llegada a Múnich: **17:35 hrs.**

Con la compañía Air Europa

Barcelona: Consultar condiciones y hora prevista de salida en nuestras oficinas.

REGRESO:

Madrid. Llegada prevista al mismo Aeropuerto sobre las **13:35 hrs.**

Barcelona: Consultar en nuestras oficinas la hora prevista de llegada.

NOTA: En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.



PRECIO: 1.465 Euros

PRECIO R.A.: 1.395 Euros

PRECIO ESPECIAL: 1.365 € reservando antes del 08/05/2026

GRUPO MÁXIMO: 21 personas

GRUPO MÍNIMO: 12 personas

Suplementos:

Por ocupación de 15 a 17 personas: 75 €.

Por ocupación de 12 a 14 personas: 175€

Suplemento alojamiento en hotel en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 190 €

Tasas aéreas estimadas: 125.- €

(Precio sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelos desde Madrid o Barcelona a Múnich y regreso en línea regular.
- Traslados aeropuerto.
- Recorridos y excursiones en autobús según programa.
- Alojamiento en Hotel 4**** en habitación doble con baño/ducha en Sankt Johann.
- Media Pensión durante la estancia en Sankt Johann. (Desayunos y cenas).
- Alojamiento y desayuno en Hotel 2** en habitación doble con baño/ducha en Múnich.
- Tasas de entrada a la Garganta Liechtenstein.
- Recorridos en barco por el lago Königsee.
- Visita guiada de Múnich.
- Guía acompañante de ALVENTUS&AÑOSLUZ.
- Seguro de viaje.
- **Cuatro sesiones de YOGA**, 3 en Sankt Johann al aire libre (a ser posible, sino alternativa interior) y 1 en un centro de yoga en la zona céntrica de Múnich.
- Primera clase de 90 minutos, donde además de la práctica, se explicará el programa de yoga durante todo el viaje. Resto de clases de 75 minutos.
- Las clases están organizadas e impartidas por Celia Muñiz, Tour Líder de Alventus, certificada en la **Formación Internacional de Instrucción de Hatha Yoga (200h)** por la escuela Yoga Kula, reconocida por **Yoga Alliance RYS 200**. Celia cuenta con más de **8 años de experiencia enseñando yoga y su filosofía** en distintos lugares de España y Nepal, donde continúa perfeccionando su práctica.
- El último día en un centro de yoga de Múnich puede estar impartido por una instructora local especializada en español, junto a la Tour Líder.
- ***Se realizarán prácticas de YOGA cada día del viaje siempre que no sean los días de vuelo o cambio de ciudad.***

NO INCLUYE:

- Tasas de aeropuerto.
- Comidas no especificadas en el apartado anterior.
- Entradas a museos, jardines y ningún servicio no especificado en el apartado INCLUYE.

CONDICIONES Y SEGURO

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

Si deseas beneficiarte del precio de reserva anticipada (R.A.) tienes que hacer el pago de la reserva al menos 40 días antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2026

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **90 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19	
EQUIPAJES: Pérdidas materiales	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:	
Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros

DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde 40 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

Ambos seguros contemplan accidentes o enfermedades sobrevenidas durante el viaje. Puede consultarnos otros tipos de seguros con mayores coberturas

CONDICIONES GENERALES

Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales publicadas en la página Web correspondiente.

Nota: El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DÍAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia.

Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo, para facilitar los trámites consulares ante posibles robos o pérdidas.

MONEDA

Zona Euro. Las tarjetas de crédito más extendidas son VISA, MASTER CARD y AMEX.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la **tarjeta sanitaria europea** que se solicita en el centro de atención e información de la Seguridad Social más próximo a tu domicilio o por Internet

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10938/11566/1761>

Recomendamos llevar un botiquín elemental: antibiótico de amplio espectro, analgésico, antiácido, anti-inflamatorios, antidiarreico, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, desinfectante, algodón, tiritas, venda, esparadrapo, así como las medicinas

específicas de los tratamientos que cada uno siga.

VÍDEO, FOTOGRAFÍA Y OTROS

La electricidad es igual que en España y los enchufes compatibles con los nuestros (en el caso de los cargadores de baterías).

CLIMA

Agradable en líneas generales. Temperaturas frescas en la mañana y por la noche. Estamos en zona de montaña y en otoño son ocasionales las posibles tormentas y chubascos debido a nubes de desarrollo vertical que en ocasiones y por la tarde se desarrollan en los macizos alpinos.

EQUIPAJE Y ROPA

Alventus regalará una esterilla de yoga y una bolsa de viaje a cada viajero. Además de este material, Recomendamos muy especialmente llevar una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones y útiles del día). El equipo recomendable es: Ropa ligera y de abrigo, **esterilla para YOGA**, calzado para ciudad, **botas ligeras de montaña con buena suela (imprescindibles para las rutas de senderismo)**, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, polainas, jersey fino y otro grueso (o forro polar), calcetines finos y otros más gruesos, cantimplora...

Recomendable: bastones regulables para caminar, **(con tapones de goma protectora en las puntas)** si los usas habitualmente.

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha.

Sankt Johann im Pongau

Hotel Brückenwirt 4****

Es un típico y agradable hotel austriaco de montaña, los tradicionalmente llamados Landgasthof. Se distribuyen en habitaciones dobles con baño o ducha interior. Cuentan también con numerosos servicios complementarios, servicio de restaurante, sala de estar, así como con un agradable bar donde tomar una copa, cerveza o refresco en las horas de tertulia, piscina climatizada, solárium, sauna.

www.hotel-brueckenwirt.at

Múnich:

Ibis Munchen City West 2**

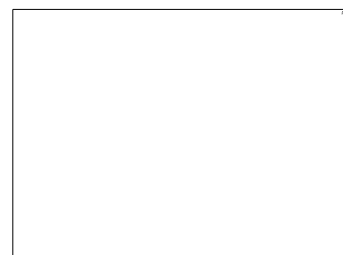
Situado en una zona céntrica y a la vez tranquila, a pocas estaciones de metro de los lugares de interés de Múnich.

https://all.accor.com/hotel/6903/index.es.shtml?utm_campaign=seo+maps&utm_medium=seo+maps&utm_source=google+Maps

IMPORTANTE: si por razones operativas en uno o algunos de estos establecimientos no fuera posible el alojamiento se sustituiría por alojamiento de igual categoría.

COMIDAS

Se incluye la media pensión, desayunos y cenas durante la estancia en Sankt Johann im Pongau. Estos servicios serán ofrecidos en el restaurante del hotel. El restaurante del hotel incluye en el menú platos típicos de la zona, además de comida internacional: pastas, patatas, arroz, carne, pescado. La experiencia culinaria de todos estos años tenemos que decir que es excelente.



El almuerzo corre a cuenta de cada participante, para cuando estemos de excursión nuestro/a Guía dará indicaciones para llevar vituallas: bocadillos, fruta, etc. Los días que se visiten ciudades la oferta será amplia (comidas típicas de la zona, especialidades de diversos países, comida rápida, etc...).

Algunos de los platos típicos son:

Wiener Schnitzel. Conocido como Wiener Schnitzel o Vienna Schnitzel, se cuenta entre los platos de comida nacional austriaca. Consiste, básicamente, en un filete de ternera empanado, que se fríe en mantequilla clarificada. Data del s.XV o XVI, y actualmente se sirve con una guarnición de papas fritas, crema agria y cebollas. Al igual que el pescado y las patatas fritas, el Schnitzel se toma a menudo en almuerzos informales.

Tiroler Gröstl. Consiste en patatas, cebolla y carne de res o cerdo picada, salteada en abundante mantequilla. A menudo se cubre el plato con un huevo frito.

Brettljause. La brettljause es una tabla de madera con embutidos, fiambres, quesos, carnes frías, jamones, verduras encurtidas, cremas para untar y otros refrigerios. También suele llevar pimientos (rojo, amarillo, verde) en tiras, pepinillos encurtidos en tiras finas, rábano picante rallado, cebollas rojas en aros. Se sirve con pan para que los comensales preparen sus bocadillos al gusto.

Salchicha de Viena. Una de las comidas favoritas de los austriacos. Este tipo de embutido se produce a base de cerdo y ternera y luego se ahúma a bajas temperaturas. Es utilizado en platos principales o simplemente se fríe y se sirve en un bollo caliente.

Gulasch. Es un plato a base de carne vacuna. Aunque original de Hungría, ha sido una parte de la cultura gastronómica austriaca desde hace mucho tiempo. La palabra «gulasch» proviene de la voz húngara, «gulyás», que significa, «pastor de ganado». Lleva pasta de pimientos, cebolla, ajo y alcaravea y debe estofarse por largo tiempo para que la salsa espese.

Kartoffelsalat. Ensalada de patatas cocidas con guarnición de otras verduras como cebolla, perejil.

Frittatensuppe. Crepes cortadas en tiras en un caldo de ternera tan popular que es otro de los platos nacionales en Austria. El componente «frittaten» del nombre del plato proviene de la voz italiana «frittata», que significa, «freír», debido a la fritura de las crepes antes de hacer la sopa.

Para hacer el caldo primero se hacen las crepes con una masa de harina, huevos, leche y sal. Se forman y se fríen por ambos lados en un poco de mantequilla derretida. Al estar tibias se enrollan una por una y se cortan en tiras, se sirven en platos hondos y se les vierte un caldo de ternera bien caliente.

Semmelknödel. Son como unas bolas de pan que constituyen una de las guarniciones más comunes de la comida típica de Austria. Son frecuentes como acompañantes de gulasch, asados de cerdo y platos de setas o lentejas.

Käsespätzle. Consiste en copos de pasta con queso que se come como plato único o guarnición. La pasta se prepara con harina de trigo, leche,



huevo y sal. Los copos de pasta llevan un queso duro rallado en la parte superior y la preparación se hornea hasta que se derrita. También se les pone cebollas asadas.

Tarta Linzer. La linzer es una tarta dulce típica de la cocina de Austria y Hungría, similar a la pastafrola. Se distingue por el enrejado de masa que lleva en la superficie, similar a la pastafrola. Se distingue por el enrejado de masa que lleva en la superficie. Hay una receta que tiene fecha de 1653, lo que le convierte en la fórmula documentada de pastelería más antigua del mundo. Lleva frutos secos molidos como avellanas y un relleno de mermelada de grosellas, fresas, frambuesas, ciruelas o albaricoques.

SENDERISMO

NUESTROS VIAJES “ESPECIAL YOGA”

“Especial Yoga”, se trata de programas similares a los clásicos que tenemos en nuestra programación desde hace años, en los que incluimos prácticas de yoga y su filosofía a diario. Además de visitar lugares de naturaleza, historia y leyenda en el corazón de Europa, podemos empaparnos de una filosofía milenaria que no solo nos permitirá recordar el viaje por sus magníficas vistas y maravillosos lugares, sino también por esa herramienta que aprenderemos y que nos ayudará a ver y disfrutar más en nuestro día a día.

Bienvenidos/as a nuestra nueva sección de viajes: ESPECIAL YOGA.

El tipo de yoga instruido en este viaje está basado en el Hatha Yoga, con prácticas meditativas y de atención plena durante todo el recorrido. Incluye

tiempos de traslado, asanas adaptadas al nivel general del grupo —donde predomina la conexión con el cuerpo y la unión de cuerpo, mente y alma—, así como la utilización de sonidos sanadores (cuencos tibetanos, carrillón, crótalos), que servirán como complemento perfecto para integrar cada práctica realizada.

Es un tipo de yoga muy personalizado por la Instructora de Yoga y Tour Líder de Alventus, Celia Muñiz, donde predomina el lema principal: respirar, conectar y disfrutar desde el alma y el corazón, en cualquier lugar que estemos visitando. Las excursiones de montaña que planteamos en este programa se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles, como hemos visto en la descripción del programa, a cualquier persona que le guste caminar por senderos de naturaleza y montaña. Una persona que realice senderismo aún de manera esporádica, puede hacer este programa. Las horas de cada excursión varían unas de otras, pero por regla general tienen una duración de entre 5 y 6 horas incluyendo descansos y parada para comer. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos pronto y tras desayunar partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Previamente, el/la Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... Se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a mediodía paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso seguiremos disfrutando de los senderos

normalmente ya en bajada hacia donde nos espera nuestro autobús. Sobre las cinco de la tarde finaliza la ruta a pie y tras tomar un café, refrescos o una buena cerveza local... regresamos a nuestro alojamiento, donde podremos disfrutar de la sauna y de la piscina del hotel. Aquí, tras el aseo vendrá la cena. Tras ella, se puede disfrutar de un buen rato de tertulia, risas, comentarios de la jornada... en el bar del alojamiento o en alguna terraza cercana.

Las clases de yoga están diseñadas y adaptadas para que cualquier persona haya o no practicado yoga pueda seguir las siempre escuchando a su cuerpo y siguiendo las indicaciones de la instructora.

GUÍA

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local o "guía turístico" en las visitas a ciudades o monumentos.

BIBLIOGRAFIA:

Guía del Trotamundos.

Guía Visual de El País Aguilar Munich y Baviera.

Guía Visual de El País Aguilar Austria.



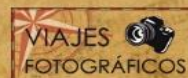
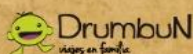
EN RUTA...NUESTROS GUÍAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. En la foto superior, Celia Muñiz, del Equipo de Guías y Programadores de Alventus&AñosLuz Tour Líder de Alventus, certificada en la Formación Internacional de Instrucción de Hatha Yoga (200h) por la escuela Yoga Kula, reconocida por Yoga Alliance RYS 200. Celia cuenta con más de 8 años de experiencia enseñando yoga y su filosofía en distintos lugares de España y Nepal, donde continúa perfeccionando su práctica.

CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver en la página web las condiciones en la siguiente dirección, <https://www.aluz.com/condiciones> o <https://www.alventus.com/condiciones>. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono / contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

NUESTRO GRUPO





ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero?
Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, vídeos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro.
Descúbrelo en este enlace:

<https://www.facebook.com/groups/554015261903835>



Te esperamos, construye con nosotros el futuro. ¡Adelante!

Y además síguenos en...



Concursos de FOTOGRAFÍA

Apúntate y participa

1. FOTOGRAFÍA Viajera

Premios a las fotos que mejor
representen los viajes



2. FOTOGRAFÍA Ponte nuestra camiseta

Premios a las fotos más
divertidas con nuestra camiseta



Para más información consulta nuestras webs alventus.com / aluz.com

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

