

Die Stadt ist voll mit **Sehenswürdigkeiten**, die es zu entdecken gilt. Vom **Marienplatz**, dem Zentrum Münchens, zeige ich Euch zu Fuß und/oder auf dem Fahrrad die verschiedenen Seiten der Stadt. Nicht weit von hier steht die imposante Münchner Frauenkirche, das Wahrzeichen der Stadt ist weithin sichtbar. Wusstet Ihr zum Beispiel, dass alle Einfallstraßen Münchens so angelegt sind, dass die gotische Dom- und Stadtpfarrkirche „Zu Unserer Lieben Frau“ - so der korrekte Name - immer sichtbar ist? **Maximilianstraße**, Schwabing oder Glockenbach-Viertel, Mode-Designer und Künstler, klein und groß, sind in der Stadt vertreten. Der Englische Garten ist größer als der Central Park in New York und birgt unzählige Möglichkeiten. Die Leopoldstraße, der **Odeonsplatz** oder der Promenadeplatz sind beliebte Hotspots nicht nur – aber auch - für ein Selfie, um einen Blick ins Hotel Bayerischer Hof zu werfen. Oder wäre es nun Zeit für eine echte Münchner Weißwurst im Dürnbräu oder ein Schmankerl auf dem Viktualienmarkt? Für Veggies und Veganer gibt es dann halt nur eine **Breze!** Deutsches Museum, Schloss Nymphenburg mit der berühmten **Nymphenburger Porzellan Manufaktur**, BMW-Welt, Allianz Arena, Hofbräuhaus, Tierpark, das Bayerische Nationaltheater (Oper) und nicht zuletzt das **Oktoberfest** (Beginn Ende September) sind nur einige Sehenswürdigkeiten die Ihr auf Eurer Reise nach München besuchen könnt.

Berge & Seen

Ab in die Berge. Die Oberlandbahn bringt Euch an den Schliersee – ganz entspannt die Landschaft genießen. Zum Wellness "monte e mare". Selbstverständlich könnt Ihr auch die Wanderschuhe anziehen und noch eine kleine Runde um den See gehen (Dauer ca. 2 Stunden), bevor Ihr Euch entspannt in eine der 8 verschiedenen Saunen oder Dampfbäder begeben. Die Augen sehen Berge und die Nase schnuppert Bergluft – Ruhe pur!

Weitere Ausflüge und Extras

Mit der Bahn nach Garmisch-Partenkirchen und dann "auffi auf'n Berg". Knapp oberhalb der Bergstation der Alpspitzbahn formen zwei Stahlträger ein schwebendes X über tausend Metern Tiefe. Damit entlockt die Aussichtsplattform AlpspiX selbst erfahrenen Bergfexen und Gipfelstürmern andächtige Ahs und Ohs – spätestens am verglasten Ende der rund 25 Meter langen Stege, von wo aus sich uneingeschränkte Weit- und Tiefblicke auf die Zugspitze, Waxensteine, die riesige Alpspitz-Nordwand und hinunter ins wilde Höllental ergeben.

Bayerisches Versailles: Ein Spiegelsaal, größer als der im Schloß Versailles: König Ludwig II. von Bayern verwirklichte mit dem Schloss Herrenchiemsee einen Prachtbau auf der gleichnamigen Chiemsee-Insel. Ein königlicher Ausflug mit Bahn und Schiff, den ich gerne für Euch arrangiere.

Alle Ausflüge können in das Programm Do-Mo integriert oder angehängt werden. Damit ich alles optimal vorbereiten kann, bitte ich Euch, mir vor Eurer Anreise Bescheid zu geben.



Über mich

Reisen ist neben Yoga meine Leidenschaft – was liegt da näher, als Euch meine Heimatstadt München als Stadt-Guide und Yogalehrerin zu präsentieren. Ich bin Gründerin von **Danke-Yoga** und Stadtführerin bei **Munich Walking Tours**. Nach meiner Ausbildung zur Yogalehrerin am Deutschen Yoga Institut habe ich noch zahlreiche Weiterbildungen in, Yin-Yoga, Hormon-Yoga oder Faszien-Yoga die mein Profil runden. **Ich freue mich auf Euch!**

Städte-Yoga-Reise München



Ihr möchtet Euch **München anschauen und Yoga machen**? Interessiert Ihr Euch für eine Stadtbesichtigung per Fahrrad und wollt mit Yoga entspannen?

Kommt und besucht mich – ich zeige Euch mein ganz persönliches München.

Termine jederzeit auf Anfrage – ab 2 Teilnehmern

Preis p. P. 185,-€

Anreise: Donnerstag oder Freitag

Abreise: Montag oder später

www.Danke-Yoga.de

+49 171 40 80 191

Reiseverlauf

Angekommen in München, lernen wir uns bei einem ersten Lunch, Kaffee oder Abendessen kennen – je nachdem, wann Ihr ankommt. Welche Wünsche habt Ihr an EUER München Yoga Wochenende? Welche(n) Yogastil(e) kennt Ihr – was möchtet Ihr neu ausprobieren? Kunst, Kommerz, Kulinarik – was interessiert Euch besonders oder was geht gar nicht. In jedem Fall werden wir bei diesem ersten Treffen die individuellen Eckpunkte Eurer Reise besprechen. Gerne bin ich bei der Anreise und Hotelauswahl behilflich.

Je nachdem wann Ihr anreist, habe ich für den ersten Abend immer schon eine Yogastunde eingeplant. Um 19:00 Uhr würde ich Euch vom Hotel abholen – um 19.30 Uhr beginnt die Stunde. Wenn Ihr im Anschluss noch Lust habt, können wir noch einen Snack oder Drink um die Ecke nehmen.

Freitag

Je nach Wunsch, startet Euer Tag mit Frühstück oder mit Yoga. Am späten Vormittag/Mittag treffen wir uns zu einem Spaziergang (ca. 2 Stunden) durch das „alte“ München. Geschichten und Spezialitäten stehen auf dem Programm. Marienplatz, Dom, Odeonsplatz, Tal, **Viktualienmarkt** – gemütlich, gemächlich und trotzdem trubelig. Vielleicht nehmen wir noch einen Kaffee in der Sonne.



Individuelle Zeit für Euch: Museumsbesuch, shopping oder relaxen

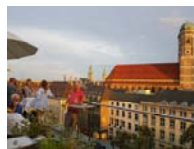
Entweder wir treffen uns am Abend gegen 20.00 Uhr wieder oder Ihr bekommt von mir die besten Tipps zum Ausgehen, Essen etc., z.B. in Schwabing - da tobt das Leben - das ehemalige Künstlerviertel ist heute in fester Hand der Studenten. Hier gibt es jede Art von Essen: egal ob vegan oder hawaiianisch, und das meistens auch zu Preisen, die Studenten – zumindest Münchener Studenten – aufbringen können. Auch für das Glockenbach-Viertel oder das neue Hip-Quartier Giesing kann ich Euch ganz individuelle Tipps geben. Drink auf einer der schönsten Dachterrassen Münchens gefällig?

Wir werden sehen, was der Abend so bringt. :)

Samstag

Je nach Unterbringung, besuche ich Euch in Eurem Hotel zum Frühstück oder wir verabreden uns beim *Stenz* oder im *Café Erika*. Dann geht es heute auf's Fahrrad. Wir „radln“ gemeinsam die Stadt ab. Vom beschaulichen Sendling im Süden bis in den Norden – zum Olympiapark.

Die Tour (3 Stunden) ist beliebig verkürz- oder verlängerbar – je nachdem, wie fit Ihr seid. Essen, Kuchen und Kultur – alles liegt hier auf unserem Weg. Im Sommer bei schönem Wetter gibt es sicherlich auch die Möglichkeit zum Sprung ins kühle Nass. Als besonderes Schmankerl gibt es eine individuelle Yogastunde – nur für Euch.



Programmänderungen vorbehalten.

Bei schönem Wetter rollen wir unsere Matten im Englischen Garten aus – und wenn das Wetter nicht mitspielt, im geschlossenen Raum. Bei dieser Einzelstunde, werde ich auf Eure individuellen Wünsche und Fragen eingehen. Intensiv und exklusiv aber im Preis inklusiv!

Sonntag

Nach einer Yogastunde gegen 09.30 Uhr stärken wir uns mit einem ausgiebigen Brunch in einem der vielen Cafés rund um die Pinakotheken im Museumsviertel. Dann müsst Ihr Euch entscheiden; Alte, Neue oder Moderne Pinakothek – welche interessiert Euch am meisten. Natürlich bekommt Ihr von mir einen Abriss, was wo zu sehen ist oder welche Sonderausstellung interessant wäre – die Wahl liegt ganz bei Euch. Für den Sonntagabend können wir dann einen der Programmpunkte planen, der an den vergangenen Abenden zu kurz gekommen ist.



Montag



Nach Yoga und Frühstück – oder Frühstück und Yoga – habt Ihr Gelegenheit, noch Mitbringsl in der Stadt zu besorgen. Wir treffen uns zum Lunch oder auf einen Kaffee an einem "Standl" des Viktualienmarktes. So gestärkt, nehmen wir als letzte wunderbare Aktion den „Alten Peter“ in Angriff und steigen seine 188 Stufen - die nur zu Fuß zu meistern sind - hinauf. Glaub mir - der Blick belohnt Euch für die Strapazen. Die Stadt liegt Euch zu Füßen und die Berge grüßen im Süden!

... dann leider Abreise. ODER – für alle, die noch einen Tag oder ein paar Tage anhängen wollen und können – Freizeit. Nutzt die Zeit z.B. für einen Spaziergang im Englischen Garten, eine ausführliche Shopping-Tour, einen Museumsbesuch oder einen Abstecher an den Starnberger See oder den Tegernsee.



SUP- am Starnberger See

Hier noch ein Tipp, gern dann als Verlängerung. Entspannt mit der S-Bahn nach Starnberg – ein kleiner Spaziergang bringt Euch ins Strandbad "Percha", dort leiht Ihr Euch ein Board beim SUP Club Starnberg (ca. 15,-€ pro Stunde) und paddelt über den See. Ihr meint Ihr habt das noch nie gemacht – kein Problem, es gibt auch die Möglichkeit, eine einstündige Einsteigerstunde zu besuchen oder wir nehmen das als Programmpunkt für das Wochenende auf und machen es zusammen – mit Yoga? Für SUPer mit Erfahrung biete ich auch gerne eine Tour auf der Würm an.

Mein Summary

Die Yoga & Veggie City München ist nicht die größte Stadt Deutschlands aber die nördlichste Stadt Italiens – wie nicht nur die Münchner so gern sagen, sondern auch die vielen italienischen Besucher meinen. Knapp 1.6 Millionen Menschen sind in München zuhause. Shopping-Center, kleine traditionelle Läden und das Kunstareal mit den bedeutenden Sammlungen der verschiedenen Pinakotheken und Museen sind nur einige wenige Highlights der Stadt.

Programmänderungen vorbehalten.