IN DEN ATEM GEHEN

PANORAMAHØHENWEG

eine Wander-atemreise mit Ein- & Ausblicken ins wilde & milde Mostviertel

SA **02. Juni 2018** 10:00-18:00 Uhr
& SO **03. Juni 2018** 09:00-17:00 Uhr

mit Hanna Maria Breuer - Yogalehrerin (Wien/Mühlviertel)
& Theresa Ettel - Wanderführerin (Wien/Mostviertel)

© Foto: Peter Ettel

ATEM - SPIEGELBILD FÜR DAS LEBEN.

Über Wiesen, Hügel, in Wäldern wandern & im achtsamen Gehen verbunden mit Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Tai Ji & des künstlerischen Ausdrucks entdecken wir bewusst unseren Atem & bringen ihn zum Fließen - wir erwecken unsere Körper achtsam & spielerisch für ein ganzheitliches Körpergefühl & Wohlbefinden. An 2 Tagen wandern wir im Südwestlichen Niederösterreich - auf den Spuren der Eisenstraße & einstigen Hammerherren. Dabei genießen wir das Panorama des wilden & milden Mostviertels & ergründen die besonderen Geschichten der Region.

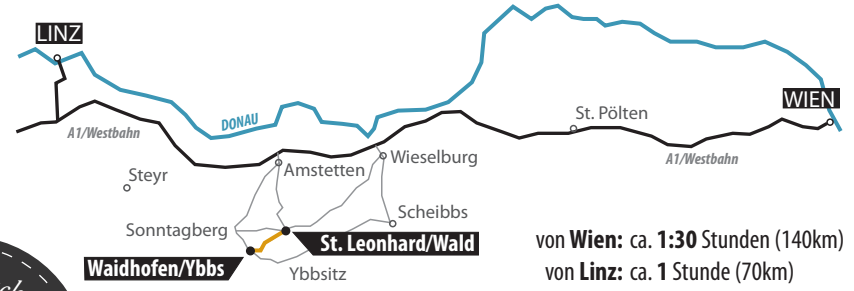
Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen, die neugierig sind, gerne wandern und einmal bewusst anders ihren Atem entdecken möchten. Fürs Mitmachen sind KEINERLEI Yoga-, Qi Gong- oder Tai Ji-Vorkenntnisse notwendig.

einfach mal entschleunigen... beim Wandern & Atmen

Voraussetzung: reine Gehzeit: ca. 3-4 Stunden - 1 Wanderung: ca. 10 km / ca. 350 HM
Teilnehmerzahl: pro Tag max. 15 Personen - jeder Tag ist in sich abgeschlossen & kann einzeln gebucht werden
Kosten: **1 Tag:** € 75.- // **2 Tage:** € 140.- pro Person
Übernachtung: im **Gasthof Ettel** in **St. Leonhard/Wald** (3340 Waidhofen/Ybbs) möglich - (exkl. Kurspreis)
Zimmerreservierung: 07442/20 000 // essen@gasthof-ettel.at // Anreise am Vortag möglich

GEFÜHRTE WANDERUNGEN: TAG 1: Prochenberg (Ybbsitz) inkl. Schmiedevorführung (Farngruberhammer) // **TAG 2:** Atschreith - Waidhofen
Die **ÜBUNGSEINHEITEN** finden entlang des Weges an besonderen Orten statt >> Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

ANMELDUNG & LEITERINNEN: Hanna Maria Breuer, BA // Yogalehrerin, Shiatsu Praktikerin // liebendigwachsen@gmail.com
Theresa Ettel, BSc // Natur-, Kultur- & Landschaftsvermittlerin // landschaftentdecken@gmx.at



von **Wien:** ca. **1:30** Stunden (140km)
von **Linz:** ca. **1** Stunde (70km)
von **Salzburg:** ca. **2:00** Stunden (180km)

Anreise: mit eigenem PKW oder mit der BAHN (Bhf. Waidhofen/Ybbs)

INFOs: www.liebendigwachsen.at // www.gasthof-ettel.at

Theresa Ettel

Hanna Maria Breuer