

Was?

Yoga-Wander Retreat

4 Tage / 3 Nächte inklusive 9 Yoga-, Qi-Gong & Meditationseinheiten, geführte Wanderungen, kostenlose Benützung der Bergbahn, Unterkunft mit Halbpension, großzügigem Wellnessbereich, exkl. Anreise

Wo?

Beherbergung im familiengeführten Seehotel Enzian, direkt am Weißenseeufer, Kärnten

Im Angebot enthalten ist reichhaltige, gesunde Kost mit vegetarischer Option (Frühstücksbuffet und Abendmenü). Der direkt über dem Wasser gebaute Wellnessbereich (Sauna und Kräuterdampfbad) bietet ein ganz besonderes Wohlfühlerlebnis.

Wir möchten so viel Zeit wie möglich in der Natur verbringen. Für die Yogaeinheiten steht uns ein großzügiger Yoga-Raum zur Verfügung.

Wieviel?

€ 525,- (Early Birds € 495,- bis 30. Juni 2018)

Für wen?

Mitmachen kann jeder, egal ob Anfänger oder yoga-erfahren. Durch individuelle Betreuung können wir gezielt auf deine Wünsche eingehen.

Was muss ich mitbringen?

Freude an Bewegung und Natur
Angenehme und leichte Sportbekleidung für Asanas, Wanderbekleidung, Matten und Meditationskissen falls vorhanden

Yoga-Wander-Retreat

Seehotel Enzian
Neusach 32, 9762 Weissensee
Tel.: +43 471 3222 1420

Bitte um Anmeldung unter
office@seehotelenzian.at

Yoga-Wander-Retreat

Weißensee Kärnten

Donnerstag, 26. Bis
Sonntag, 29. September
2019



„Be the change that you wish
to see in this world“

- Mahatma Gandhi -



Lust ein paar Tage Auszeit zu nehmen? Einen Ausgleich zum Alltag zu finden? Endlich dem Verlangen nachzugeben, in die Natur zurück zu gehen. Konzentration erwachen lassen. Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft, mehr ICH, im Jetzt, für später.

Lass mit uns gemeinsam den Sommer am Weißensee, dem höchstgelegenen Badesee der Alpen, ausklingen. Tauch ein in die fantastische Welt des Yoga und genieß den Herbstzauber der Natur. Vom Anfänger bis zum geübten Yogi ist jeder willkommen die Yogaeinheiten und leichten Wanderungen zu genießen.

Sei dabei, sei mit Uns, sei mit Dir.



Programm (kleine Änderungen vorbehalten)

1. Tag

bis 14:00 Uhr Anreise (individuell)

16:00 – 18:00 Uhr Yoga-Einheit (Einführung in Körper- und Atemübungen)

19:00 Uhr Willkommensabendessen und Kennenlernen

21:00 Uhr Abendmeditation am See

2. Tag

8:00 Uhr Morgen-Yoga

10:00 Uhr Frühstück, persönliche Zeit

13:00-16:00 Wanderung zur Alm hinterm Brunn

17:00 Uhr Yoga-Partner-Übungen

19:00 Uhr Abendessen

21:00 Uhr Abendmeditation

3. Tag

8:00 Uhr Morgen-Yoga

10:00 Uhr Frühstück, persönliche Zeit

13:00 – 18:00 Uhr Wanderung mit Qi Gong und Meditation am Berg (zum Tschabitscher)

19:00 Uhr Abendessen

4. Tag

8:00 Uhr Morgen-Yoga

10:00 Uhr gemeinsames Frühstück

12:00 Frage-Runde & Abschluss-Yoga-Einheit

ab 14:00 Uhr Abreise (individuell)

Workshopleiterinnen

Hanna Maria Breuer (zertifizierte Yogalehrerin
200h Yoga Alliance, Reiki- & Shiatsu-
Praktikerin)

„Yoga hilft mir immer wieder den Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten, mich selbst zu zentrieren und zu erden.“

Julia Maria Resch (zertifizierte Yogalehrerin,
200h Yoga Alliance)

„Für mich bietet Yoga wertvolle Werkzeuge. Regelmäßige Atem- und Körperübungen helfen mir Stück für Stück das Universum in mir zu entdecken.“

Wir freuen uns darauf, mit interessierten TeilnehmerInnen das zu teilen, was uns an Yoga täglich fasziniert.

