

Was?

Yoga-Wander Retreat

4 Tage / 3 Nächte inklusive 9 Yoga-, Qi-Gong & Meditationseinheiten, geführte Wanderungen, 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.

Wieviel?

Unterkunft inkl. Halbpension ab € 300,-

Seminarbeitrag: 295,- bei Buchung bis 30.6., danach: 320,-

Für wen?

Mitmachen kann jede/r, egal ob AnfängerIn oder yoga-erfahren. Durch individuelle Betreuung können wir gezielt auf deine Wünsche eingehen.

Was ist mitzubringen?

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

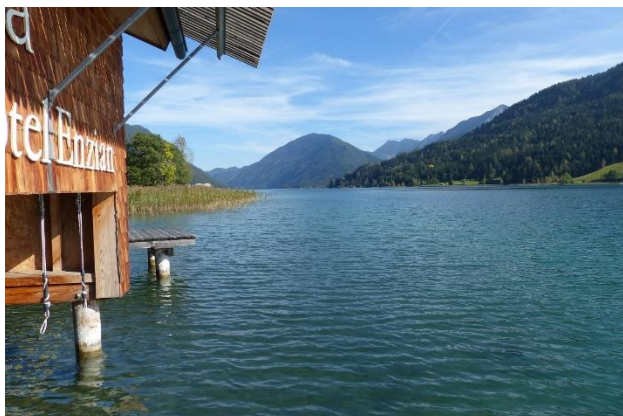
Weißensee Kärnten

8. bis 11. Oktober 2020



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

- Mahatma Gandhi -



Wir laden dich ein, in die Welt des Yoga einzutauchen. Mit Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungstechniken bewusster zu werden. Kraft zu tanken. Zeit in der Natur zu verbringen.

Lass mit uns den Sommer am Weißensee, dem höchstgelegenen Badensee der Alpen, ausklingen. Tauch ein in die fantastische Welt des Yoga und genieße den Herbstzauber der Natur. Sowohl AnfängerInnen als auch geübte Yogis & Yoginis sind herzlich 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 Anreise (individuell)

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

18:30 Abendessen & Kennenlernen

20:30 Einführung Meditation

2. Tag

8:00-9:30 Morgen-Yoga

10:00 Frühstück

11:00-16:00 Wanderung mit Qi-Gong

16:00-19:00 persönliche Zeit

19:00 Abendessen

3. Tag

8:00-9:30 Morgen-Yoga

10:00 Frühstück

11:00-14:00 Wanderung mit Achtsamkeitsübungen

18:30 Abendessen

20:30 Meditation & Yoga Nidra

4. Tag

8:00-9:30 Morgen-Yoga

10:00 Frühstück

11:00 Check-Out

11:30-13:00 Abschluss-Runde & Yin-Yoga

Workshopleiterinnen

Hanna Maria Breuer (zertifizierte Yogalehrerin
280h Yoga Alliance, Reiki- & Shiatsu-
Praktikerin)

„Yoga ist für mich der Weg, die Richtung und das Ziel mit viel Freude, Lust am Ausprobieren und neuen Begegnungen.“

Julia Maria Resch (zertifizierte Yogalehrerin,
250h 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.

