

YOGA

Photo by Bill Pennell on Unsplash

YOGA JODELN

AM WEISSENSEE

MO 14. - SA 19. SEPTEMBER 2020

MIT HEIDI CLEMENTI &
HANNA MARIA BREUER



Sechs Tage an denen wir Yoga-Übungen und Jodeln als wunderbare Kraftquellen entdecken

Wir jodeln in der freien Natur, lernen die ursprüngliche Welt des „Mitanonda, Duachanonda und Varkeatn“ kennen. Mit sanften und fließenden Bewegungsabläufen aus dem Meridian-Yoga dehnen wir unseren Körper und lösen achtsam Verspannungen. Gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen öffnen und weiten unsere Lungen und die Stimme kann sich frei entfalten. Kraftvoll und freudig lernen wir einfache und mehrstimmige Jodler und genießen das Klangbad.



Tag 1

Anreise bis 14.00 Uhr

16.00 - 19.30 Uhr Ankommen mit Yoga-Jodeln im Weissenseehaus

20.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Tag 2

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung am See – Stimme und Körper sanft erwecken, anschl. gemeinsames Frühstück

10.30 - 18.00 Uhr Yoga-Jodeln:

Wir wandern zum Tschabitscher (reine Gehzeit: 3h); an ausgewählten Plätzen dehnen und öffnen wir auf Wiesen mit Yogaübungen unsere Sinne, um dann herzlich, frisch und frei zu jodeln.

Tag 3

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung am See, anschl. gemeinsames Frühstück

10.30 - 14.00 Uhr Wanderung zum Wunderbaum mit Yoga-Jodeln

17.30 - 20.00 Uhr Yoga-Jodeln im Weissenseehaus

Tag 4

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung am See, anschl. gemeinsames Frühstück

FREIER TAG

18.30-20.30 Uhr Mantra-Singen am See

Tag 5

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung am See, anschl. gemeinsames Frühstück

10.30 - 18.00 Uhr Yoga-Jodeln:

Wir wandern ans Ostufer mit Yoga-Jodeln am Ufer (reine Gehzeit: 3,5h).

Tag 6

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung am See, anschl. gemeinsames Frühstück

10.30 - 13.00 Uhr Abschluss-Qi-Gong-Jodeln mit Aufnahmen aller Jodler



ALLGEMEIN

Die Abende sind meistens frei und der eigenen Gestaltung überlassen. Man kann entweder in der Gemeinschaftsküche der Pension Enzi (gemeinsam) kochen oder eines der Weißenseer Lokale besuchen.

MITZUBRINGEN

Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, bequeme Sportkleidung (auch warme Pullover, da es abends oft mal kühl ist, auf dem Berg), Yogamatte, Regenjacke, Freude am Jodeln und Yogieren. Es sind keinerlei Yoga- & Jodelvorkenntnisse notwendig – sie sind aber auch nicht hinderlich.

Finanzieller Ausgleich

Yoga-Jodelbeitrag: 390,- Euro, (100,- Euro Anzahlung bei Anmeldung)
Übernachungskosten: 130,- Euro
Frühstücks-Beitrag: 35,- Euro

Stornobedingungen: bis 1 Monat vor dem Workshop werden 50,- Euro der Anzahlung als Organisationsaufwand einbehalten, ab 30 Tagen werden die 100,- einbehalten.

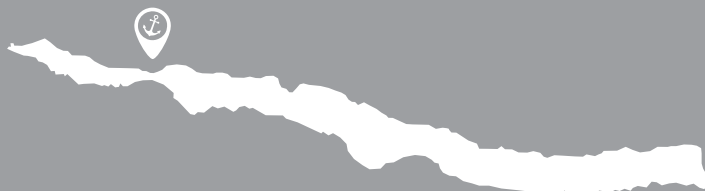


WOHNEN

Wir werden in 2-3 Bettzimmern und einer Ferienwohnung in der Pension Enzi am Dorfende Techendorf untergebracht sein. Die Pension liegt direkt am See (keine Strasse dazwischen! – was uns sehr freut)

Die Zimmer sind von einfacher, sauberer Ausstattung mit Blick auf den wunderbaren See.

Das Frühstück bereiten wir gemeinsam zu, Hanna verzaubert uns immer wieder mit ihren g'schmackigen Frühstücksbreis. Mittagessen werden wir jeweils auf einer anderen wunderbaren Alm und die regionale/saisonale Küche genießen (unter anderem beim Tschabitscher). Weitere Infos zum Weissensee unter www.weissensee.at



Der Weissensee

Der Weissensee als höchstgelegener Badesee der Alpen, ausgezeichnet mit dem europäischen Umweltpreis, ist ein wunderschöner Ort um sich zu erholen und neue Energien zu tanken.

Lasst uns gemeinsam mit Yoga-Übungen und Jodeln diese wunderbare Bergkulisse genießen.

Es sind keinerlei Yoga- & Jodelvorkenntnisse notwendig – sie sind aber auch nicht hinderlich.

ANMELDUNG & LEITERINNEN

.....

HEIDI CLEMENTI | Sängerin, Jodlerin & Singleiterin
singmit@heidiclementi.at | cantare@heidiclementi.it
www.heidiclementi.at | www.heidiclementi.it

HANNA MARIA BREUER | Yogalehrerin, Shiatsu- & Reikipraktikerin
liebendigwachsen@gmail.com
www.liebendigwachsen.at