IN DEN ATEM GEHEN

PANORAMAHØHENWEG

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

SA **22. August 2020** ab 10:00 Uhr
& SO **23. August 2020** bis 17:00 Uhr

mit Hanna Maria Breuer – Yogalehrerin (Wien/Mühlviertel)
& Theresa Ettel – Wanderbegleitung (Wien/Mostviertel)

© Foto: Peter Ettel

ATEM – SPIEGELBILD FÜR DAS LEBEN.

Frei atmen und sein zu können, ist ein menschliches Grundbedürfnis. An diesen 2 Tagen werden wir über Wiesen, Hügel und in Wäldern mit Atem- und Körperübungen aus dem Yoga und Qi-Gong, wandernd unserer Seele Raum und Luft geben. Ebenso erwecken wir unsere stimmlichen Körper-Klangfarben mittels einfacher Melodien unterschiedlicher Kulturen.
Achtsam dem eigenen Körper begegnen. Stille zulassen. Künstlerischen Ausdruck entdecken. Dem Leben lauschen.

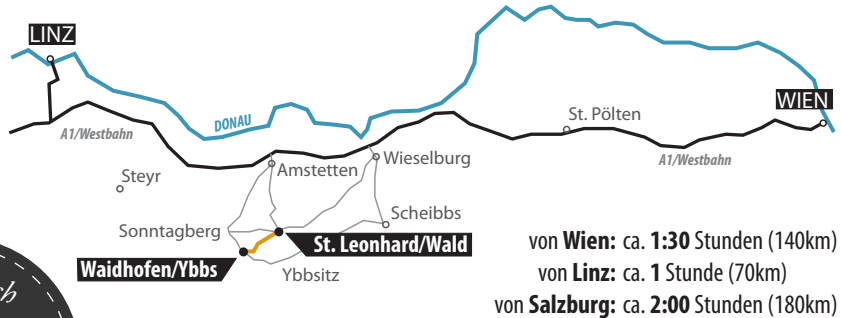
Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen, die neugierig sind, gerne wandern und einmal bewusst anders ihren Atem entdecken möchten. Fürs Mitmachen sind KEINERLEI Yoga-, oder Qi Gong-Vorkenntnisse notwendig.

einfach mal entschleunigen... beim Wandern & Atmen

Voraussetzung: reine Gehzeit: ca. 2-4 Stunden - 1 Wanderung: ca. 10 km / ca. 350 HM
Teilnehmerzahl: pro Tag max. 10 Personen - jeder Tag ist in sich abgeschlossen & kann einzeln gebucht werden
Kosten: € 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: zwischen Sonntagberg, Waidhofen, St. Leonhard & Grestner Hochkogel – genaue Infos folgen bei Anmeldung.
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, MSc // 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