

Was?

Yoga-Wander Retreat

7 Tage Yoga-, Qi-Gong & Meditationseinheiten,
geführte Wanderungen, individuelle Anreise

Wo?

Beherbergung im Dientnerhof

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

Wieviel?

Seminar-Beitrag inklusive Unterkunft und
Verpflegung: 464,- Normalpreis, 393,- für
Studierende

Für wen?

Mitmachen kann jede und jeder, egal ob
Anfänger oder yoga-erfahren. Durch individuelle
Betreuung kann ich gezielt auf deine Wünsche
eingehen. Max 15 TeilnehmerInnen

Was muss ich mitbringen?

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

Yoga-Wander-Retreat

Dientnerhof
5652 Dienten am Hochkönig,
Dorf 36, Salzburg
Bitte um Anmeldung unter
www.usi.at

Yoga-Wander-Retreat

Dienten am
Hochkönig

11.-17. Juli 2021



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

- Mahatma Gandhi -

Möchtest du dich eine Woche lang ganz mit Atmen, achtsam Bewegen mit Yoga und Qi-Gong und bewusstem Wandern verwöhnen?

Einfach in der Natur sein und in einer Gruppe von lieben Menschen zu dir selbst, in die Stille und Freude finden.

Die Gegend um den Hochkönig bietet uns in dieser Woche viele Plätze zum Verweilen und Ankommen im Moment. Nirgendwohin-müssen, Nichts-tun-müssen. Einfach Sein.



Programm (kleine Änderungen vorbehalten)

1. Tag (Sonntag)

Bis 16h Anreise (individuell)

18:00 Uhr Willkommensabendessen und Kennenlernen

20:00 Uhr Einführung in Meditation und Yoga

2. Tag (Montag)

8:00-9:30 Morgen-Yoga

9:30 Uhr Frühstück

11:00-16:00 Wanderung mit Atemübungen und Yoga in der Natur

17:00 -19:00 persönliche Zeit

19:00 Abendessen

3. Tag (Dienstag)

8:00-9:30 Morgen-Yoga

9:30 Frühstück

11:00-16:00 Wanderung mit Qi-Gong und Achtsamkeitsübungen in der Natur

17:00-19:00 persönliche Zeit

19:00 Abendessen

4. Tage (Mittwoch)

8:00-9:30 Morgen-Yoga

9:30 Frühstück

Freier Tag oder Möglichkeit zu individueller Yoga-Einheit bei persönlichen Anliegen

18:00 Abendessen

20:00 Metta-Meditation

5. Tag (Donnerstag)

8:00 -9:30 Morgen-Yoga

9:30 Frühstück

11:00 – 16:00 Wanderung mit Yoga, Atemübungen und Meditation

19:00 Uhr Abendessen

6. Tag (Freitag)

8:00 9:30 Uhr Morgen-Yoga

9:30 Uhr Frühstück

11:00-15:00 persönliche Zeit

15:00-18:00 Partner-Yoga (Yoga zu zweit) und Metta-Meditation

19:00 Abendessen

7. Tag (Samstag)

8:00-9:30 Uhr Morgen-Yoga und Abschlussrunde

9:30 Uhr Frühstück

Abreise individuell

Workshopleiterin

Hanna Maria Breuer (zertifizierte Yogalehrerin; Yoga Alliance – Meridian-Yoga, Hormon-Yoga, Yin-Yoga, Prä-und Postnatales Yoga, Traumasensibles Yoga, 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 und in ehrlichen Kontakt mit mir selbst und meinen Mitmenschen zu kommen.“

www.liebendigwachsen.at

liebendigwachsen@gmail.com

0650/7862671