

IN DEN ATEM GEHEN

PANORAMAHOHENWEG

SA 21. Mai 2022 ab 10:00 Uhr
& SO 22. Mai 2022 bis 17:00 Uhr

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



© Foto: Peter Ettl



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.

Engeladen 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.

Voraussetzung: reine Gehzeit: ca. 2-4 Stunden - 1 Wanderung: ca. 10 km / ca. 350 HM; Routenänderungen möglich

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

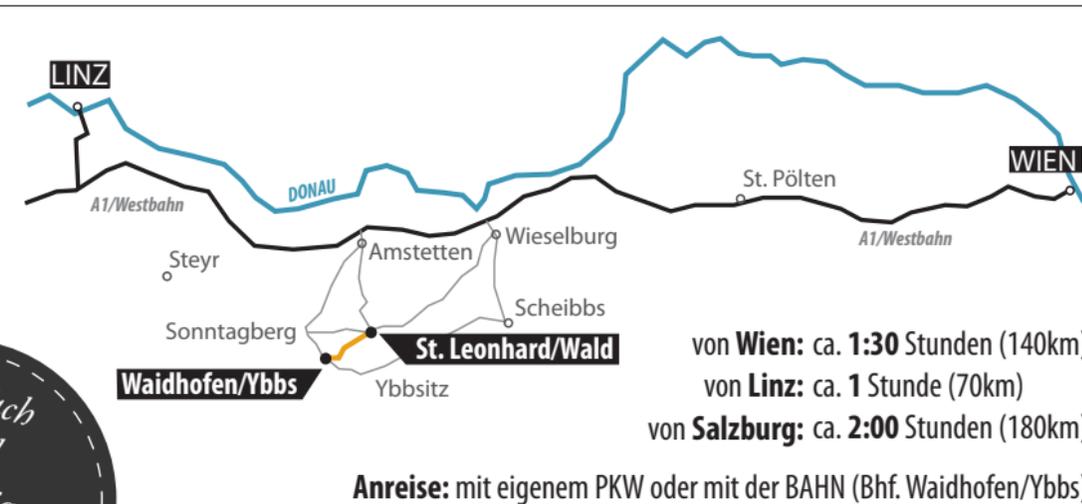
Kosten: 2 Tage: € 140.- pro Person (exkl. Shuttlekosten & Verpflegung)

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: TAG 1: Waidhofen – St. Leonhard // TAG 2: Grestner Hochkogel – St. Leonhard
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
DI Theresa Ettel // Natur-, Kultur- & Landschaftsvermittlerin // landschaftentdecken@gmx.at

*einfach
mal
entschleunigen...
beim Wandern
& Atmen*



INFOs: www.liebendigwachsen.at // www.gasthof-ettel.at



Theresa Ettel



Hanna Maria Breuer