



EUROPA: ÖSTERREICH

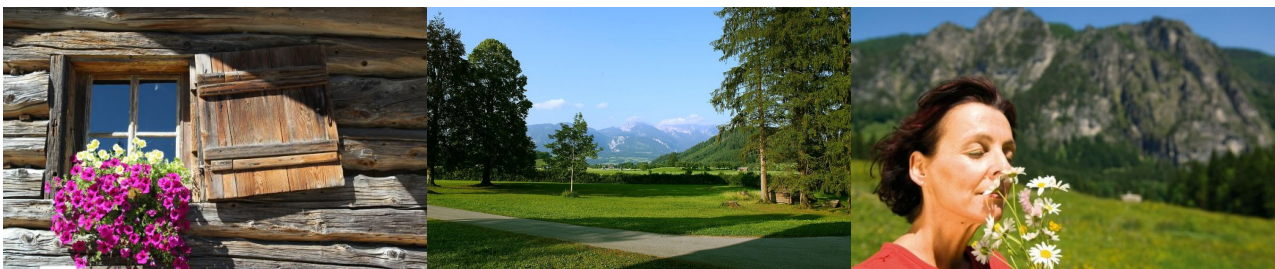
YOGA FÜR MEHR LEICHTIGKEIT - URLAUB IN DEN BERGEN

- > * Yoga mit frischer Bergluft
- > * Herrliches Wandergebiet, Nationalpark Kalkalpen
- > * Gesunde Küche
- > * Auszeit in den österreichischen Alpen

Sehnen Sie sich auch danach, sich körperlich fit zu fühlen, den Kopf frei zu haben und den Alltag spielerisch zu meistern? Der Yogurlaub in fantastischer Atmosphäre mit einer Gruppe gleichgesinnter Menschen zeigt Ihnen einen Weg auf, mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen. Mit speziellen Körperübungen (Asanas), bewusster und tiefer Atmung, dem liebevollen Wahrnehmen des eigenen Körpers, der eigenen Person erfahren Sie ein Gefühl von Glück & Lebensfreude!

Yoga macht es Ihnen leichter, ganz im Moment aufzugehen, ohne sich ablenken zu lassen. Sie werden eine neue Leichtigkeit spüren. Strenge und Härte verfliegen mit der Freude am Tun – innere und äußere Blockaden, die im Leben nicht mehr notwendig sind, können somit gelöst werden.

Sie entwickeln ein liebevolles Verständnis für Ihren wunderbaren Körper, ein tieferes Bewusstsein für sich selbst und Ihre Umgebung kann entstehen. Ausgleich, Stärkung und Regeneration geschieht.



REISEDETAILS

1. - 5. Reisetag: Zum Inhalt

Yoga macht es Ihnen leichter, ganz im Moment aufzugehen, ohne sich ablenken zu lassen. Sie werden eine neue Leichtigkeit spüren. Strenge und Härte verfliegen mit der Freude am Tun - innere und äußere Blockaden, die im Leben nicht mehr notwendig sind, können somit gelöst werden. Sie entwickeln ein liebevolles Verständnis für Ihren wunderbaren Körper, ein tieferes Bewusstsein für sich selbst und Ihre Umgebung kann entstehen. Ausgleich, Stärkung und Regeneration geschieht. Inhalt - stärkende und entspannende Asanas, die Grenzen und Weiten erkennen lassen - Meditation - Pranayama (spezielle Atemübungen) - Märchen/Sagen für Erwachsene - Auseinandersetzung mit bzw. Kennenlernen des persönlichen Krafttieres - Yoga Nidra (Tiefenentspannung) - Zeit für Gespräche, Fragen und Beratung

Programmbeginn: 1. Tag 16.00 h, Programmende letzter Tag ca. 13.00 h.

Programmmumfang:

1. Tag und letzter Tag: je eine Einheit zu 2 Stunden. An den übrigen Tagen je eine Vormittageinheit und eine Einheit am späten Nachmittag zu 2 Stunden.

"Den Körper betrachte ich als Tempel der Seele. Durch den Körper erfahren wir äußere wie innere Welten. Vertrauen wir uns, unserem Körper und dem alten Wissen in uns, so können wir leichter mit dem Leben fließen..." (Adelheit Ohlig aus "Das Wunschbuch")

Ihr Urlaubsort - Villa Sonnwend Nationalpark Kalkalpen

Der Nationalpark Kalkalpen ist das größte Waldschutzgebiet im Herzen Österreichs und ist ein besonderer Kraftplatz zum Energie-Tanken, zum Ausspannen, zum genießen von Ruhe und unberührter Natur.

Die im Jugendstil erbaute und behutsam renovierte Villa Sonnwend bietet durch ihre Alleinlage am Ende einer imposanten Kastanienallee die besten Voraussetzungen, damit Sie sich abseits vom Alltag Ihrem gewählten Urlaubsprogramm widmen können. Großzügige Grünflächen und Wanderwege, die direkt vom Haus weg führen, bieten Ihnen die Gelegenheit, die Naturschätze des Nationalpark Kalkalpen kennen zu lernen.

Die Zimmer sind mit hellen Vollholzmöbeln ausgestattet und verfügen über Dusche/WC, Fön, Sat-Tv.

Verpflegung: Bei den Mahlzeiten wird besonders auf die Verwendung von saisonalen Produkten aus der Region geachtet. In der Villa Sonnwend wird besonderer Wert auf ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte gelegt. Bei der Menügestaltung stehen saisonale Aspekte im Vordergrund.

Lage: ca 90 km südlich von Linz. Der nächstgelegene Bahnhof für Zuganreise ist Windischgarsten - von hier ist eine kostenlose Abholung zur/von der Villa Sonnwend möglich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.08.2015	30.08.2015	X	555 €
12.07.2016	17.07.2016	X	575 €
11.07.2017	16.07.2017	X	595 €
25.07.2019	28.07.2019	X	415 €
28.07.2019	31.07.2019	X	415 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 5 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga für mehr Leichtigkeit"
- > - Bahnhofabholung-/bringung von Windischgarsten

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.