



EUROPA: ÖSTERREICH

## YOGA XL IM NATIONALPARK KALKALPEN

- > „Back to the roots“ – Zurück zu den Wurzeln.
- > Diese Yogareise ist besonders für all jene gedacht, die sich als XL bezeichnen. Viele glauben, dass, wenn man XL ist, Yoga ein Ding der Unmöglichkeit ist. Yoga ist für alle, ob dick, ob dünn, ob groß, ob klein, ob stark oder schwach. Ausprobieren. Wohlfühlen. Das Leben genießen!

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, hier sind Sie Willkommen. Yoga XL ist für alle, die mehr auf den Hüften tragen und gerne tiefer in die Yogapraxis eintauchen oder einfach nur in der wundervollen Natur von Windischgarsten entspannen und dem Alltag entfliehen möchten.

Gehen Sie mit Ihrer Yogalehrerin Manuela Wafzig auf eine wundervolle Reise, eine Reise zu sich selbst und lernen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele wieder neu kennen. Machen Sie tiefe herzliche Erfahrungen – mit Gleichgesinnten und sich selbst. Im Einklang mit der Natur in der kraftvollen Umgebung des Nationalparks Kalkalpen inspirierende Yogatage erleben!

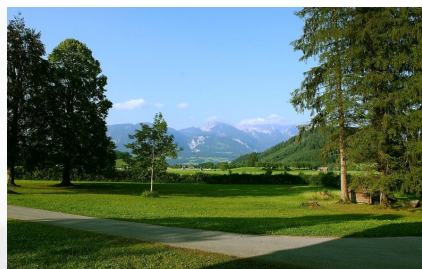
Spüren Sie Ihr wertvolles und liebevolles Wesen, öffnen Sie Ihr Herz und erkennen Sie das Schöne im SEIN.

„Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“

Möge Harmonie und Glück für alle Welten sein

Mögen alle Wesen der Welt glücklich sein

Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren



## REISEDETAILS

## **Programm: Zum Inhalt**

### **Mittwoch**

Programmbeginn 16.00 h

Einführung: **Back to the roots** – Zurück zu den Wurzeln

Thema: Ankommen in einer wunderbaren, heilsamen Umgebung

Praxis: bewusstes Spüren des Körpers

### **Donnerstag**

Thema: **Ihre Füße und die Verbindung zur Erde**

Praxis am Morgen: Bewusstes Wahrnehmen des Standes. Kraftvolle Standübungen und Gleichgewichtsübungen bringen Sie in Ihre Mitte und in Ihre Kraft.

Praxis am Nachmittag: Techniken aus der Thai-Massage werden Ihre Beine und Füße entlasten.

### **Freitag**

Thema: Sthira Sukha Asana – **Stay calm and go with the flow** – Gelassen sein und mit dem Fluss gehen...

Praxis am Morgen: “Be like water“ – weich und gleichzeitig kräftig wie das Wasser sein

Praxis am Nachmittag: Sanfte Yogaübungen und eine anschließende längere Meditation runden den Tag ab.

### **Samstag**

Thema: **Verbindung mit dem Wurzelchakra**

Praxis am Morgen: Durch kraftvolle Übungen die Verbindung zu sich selbst und zu Mutter Erde spüren.

Praxis am Abend: Tiefer eintauchen in die Thai-Massage, die Energie des Bauches, des Zentrums, wird behutsam geweckt.

### **Sonntag**

Thema: **Wer bin ich?**

Praxis am Morgen: Mit einem wundervollen kraftvollen Yogaflow kehren Sie zurück zu sich selbst. Am Ende der Einheit gibt es eine sehr schöne Meditation. Bewusstmachen: Wer bin ich und woher komme ich?

Abreise nach dem gemeinsamen Frühstück

**Programmumfang:** täglich eine Morgeneinheit und eine Nachmittagseinheit zu je zwei Stunden. Am An- und Abreisetag jeweils eine Einheit.

Das Programm ist für Yoga-Anfänger und Geübte geeignet.

## **Programmleitung**

Manuela Wafzig

## 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 €
07.09.2016	11.09.2016	X	495 €
11.10.2017	15.10.2017	X	495 €
16.10.2019	20.10.2019	X	515 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga XL im Nationalpark Kalkalpen"

## 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.