



EUROPA: ÖSTERREICH

## YOGA ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG NATIONALPARK KALKALPEN

- > Wunderschöne Natur in den Alpen.
- > Mehr über sich und die eigenen Möglichkeiten rausfinden.
- > Yoga für mehr Wohlbefinden.

**In uns schlummert meist mehr Potenzial als wir uns zutrauen. Sich bewegen, mit dem eigenen Körper experimentieren, neue Sichtweisen und Blickwinkel einnehmen, physische und mentale Beschränkungen durchbrechen. Entdecken, was in Ihnen steckt. Sich zuhause fühlen im eigenen Körper und verbunden mit allem rundherum.**



## REISEDETAILS

## 1. - 4. Reisetag: Zum Inhalt

Dieses Retreat beinhaltet **kraftvoll-dynamische Yogaeinheiten** mit besonderem Fokus auf die Atmung sowie korrekte Körperhaltung und Bewegungsausführung.

Durch **Meditation, Pranayama und Yoga Nidra** unser SEIN auf verschiedenste Weisen erleben. Durch Stimmübungen und Töne die eigene Stimme finden. Wer sich weiterentwickeln möchte braucht Mut, die Komfortzone zu verlassen. Abseits vom Alltag und unter Gleichgesinnten bietet dieses Yogaretreat eine wunderbare Möglichkeit dafür. The best project you´ll ever work on is you!

Die Morgen-Yogaeinheit (2 h) beinhaltet verschiedene Schwerpunkte wie Herzöffner, Hüftöffner, Chakrabalancing, gepaart mit Yogaphilosophie und Meditation. Tagsüber Zeit zum Entspannen oder für Aktivitäten in der Natur. Nachmittags Yogaeinheit (2 h) mit Fokus auf Techniktraining, Regeneration und Yoga-Nidra.

**Programmumfang:** täglich zwei Einheiten zu je zwei Stunden. Am An- und Abreisetag findet jeweils eine Einheit statt. Programmbeginn erster Tag: 16.00 h, Programmende letzter Tag gegen Mittag.

## Programmleitung

Martha Irndorfer

### 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, Föhn, 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 €
03.08.2016	07.08.2016	X	530 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga zur Persönlichkeitsentwicklung"

## 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.