



EUROPA: ÖSTERREICH

KUNDALINI YOGA RETREAT ZUM JAHRESWECHSEL

- > Auszeit in den österreichischen Alpen.
- > Silvester in den Bergen.
- > Kundalini Yoga, Schnee und Spaß.
- > Dynamisch – spirituell – tiefenentspannend.
- > Gönnen Sie sich eine Auszeit mit den dynamischen und zugleich meditativen Übungen aus dem Kundalini Yoga. Das in sich schlüssige und authentische System aus Körperübungen (Asanas), bewusster Atemführung (Pranayama) und Meditation (Dhyana) wird in Indien seit Jahrtausenden praktiziert und erfreut sich nun auch bei uns immer größerer Beliebtheit.

Das Jahr im Kreise von Gleichgesinnten abschließen und sich dynamisch auf das neue vorbereiten. Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit mit dem vitalisierenden, zugleich meditativen Kundalini Yoga. Das in sich schlüssige System aus Körperübungen, bewusster Atemführung, Mantras und Meditation wird in Indien seit Jahrtausenden praktiziert und erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Happy New Year!



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Programm

YOGAURLAUB ZU SILVESTER

Verbringen Sie erholsame Tage in den Salzburger Bergen. Lassen Sie sich bereichern von Kundalini Yoga, neuem Wissen, neuer Erfahrungen und vor allem auch vom Zusammentreffen mit anderen, gleichgesinnten aber jeder auf seine/ihre Art wunderbar einzigartigen, Programmteilnehmern.

„Glücklich sein ist ein Geburtsrecht“ so Yogi Bhajan, der indische Lehrer, der Kundalini Yoga in den Westen brachte. So erzeugen die dynamischen und kraftvollen Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga spezifische Wirkungen auf Körper und Geist. Sie gleichen unser Drüsen-/Hormonsystem aus, stärken das Nerven- und Immunsystem, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung. Bewusste Atemführung sowie Mantrameditationen fördern die geistige Konzentration und berühren im tiefsten Inneren.

Aus dem Programminhalt

Einführung in Kundalini Yoga

Pranayama-Atemtechniken

Übungsreihen für die einzelnen Chakras

Übungsreihe für neue Möglichkeiten

Übungsreihe zur Stärkung des Immun- und Lymphsystems

Kundalini Yoga hält den Körper gesund und geschmeidig, führt hin zu emotionaler Balance und Stabilität, sowie zur Ruhe und Klarheit des Geistes. Die Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga erhöhen die Vitalität und Lebensfreude, Wachheit und die Bewusstheit des eigenen Selbst. Dadurch steht mehr Energie für die Bewältigung der Alltagsanforderungen zur Verfügung.

Mit der Zunahme von Konzentrationsfähigkeit und geistiger wie körperlicher Flexibilität nimmt die Stressanfälligkeit ab. Es breitet sich ein Gefühl innerer Ruhe aus und das Selbstvertrauen wächst.

In der Kundalini Yoga-Urlaubswoche lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie den natürlichen Zustand der Gesundheit erhalten bzw. wiederherstellen, und sich so mit Ihrer inneren Kraftquelle verbinden können. Ein nachhaltiger Urlaub. Ein Fokus im Kundalini Yoga Retreat zum Jahreswechsel liegt auch darauf, mit Hilfe von Meditationen und speziellen Yogaübungsreihen das Alte hinter sich zu lassen und gestärkt dem Neuen entgegenzugehen. Freuen Sie sich auf ein neues, spannendes Jahr, voller Überraschungen, Herausforderungen und Glücksmomente!

Programmumfang

Es erwarten Sie täglich zwei Yogaeinheiten von jeweils zwei Stunden Dauer (außer am An- und Abreisetag jeweils nur eine Einheit). Das Programm ist für alle Yogalevels geeignet, jeder wird entsprechend seiner Fähigkeiten gefordert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ihr Urlaubsort: Hotel Kranzbichlhof - ein Kraftplatz voller Ruhe mit Gastfreundschaft, die vom Herzen kommt.

Hoch über dem Salztal, zwischen Salzburg und Berchtesgaden, im Ort Bad Dürrenberg auf 830 Meter Seehöhe (**Luftkurortqualität!**) liegt das charmante kleine Hotel Garni Kranzbichlhof.

Bereits vor über 2000 Jahren schätzten schon die **Kelten**, die in der Region siedelten und Salz abbauten, die Kraft und Energie der Gegend!

Das Hotel in wundervoller Natur und mit einem **10.000 qm großem Park** mit altem Baumbestand und ausgemessenen Kraftplätzen wurde im Jahre 2012 von Familie Salmhofer übernommen und großzügig sowie geschmackvoll renoviert.

In den **25 Zimmern** mit je keltischen Namen schläft man garantiert gut. Nicht nur wegen der guten Luft durch die Höhenlage und die herrliche Ruhe der Umgebung, sondern vor allem auch wegen der gemütlichen Ausstattung: Holzboden, Holzmöbel (teils auch Zirbenholz), Doppelbett, Balkon, TV, Telefon, Safe, Minibar, Zirbenlüfter (für gutes Raumklima), Dusche, WC, Bademantel, Pantoffeln. Unter dem Dach (3. Stock) befinden sich 6 Zirbenzimmer mit Mansardenschrägen, ohne Balkon.

In der Raspenstube genießen Sie die **köstlich gesunde Ayurvedaküche** von Anna! Im Sommer können Sie dies auch auf Terrasse im Freien tun. Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen 08:00 und 11:00 Uhr tanken Sie Energie für den Tag mit hausgemachten Marmeladen, Honig von Imkern der Umgebung, veganen Aufstrichen, selbstgebackenen glutenfreien Brotsorten, Hafermilch, Müsli und mehr. Abends werden Sie nicht minder verwöhnt!

In der urigen Bernsteinstube mit **Sitzmöbeln, Bibliothek, Ausblick** in den Park können Sie ausspannen oder vielleicht nette Gespräche mit Gleichgesinnten führen.

Der **Seminarraum "Keltenstube"** besticht durch seinen warmen Holzboden und die Holz-Decken-Elemente, die dem Raum eine tolle Gemütlichkeit verleihen. Vom Seminarraum treten Sie auch direkt ins Freie, in den bezaubernden Garten/Park mit Naturschwimmteich.

Der kleine aber feine **Wellnessbereich** des Hauses bietet eine schöne Sauna, eine Ruhezone und direkten Zugang zum **Naturschwimmteich**.

Im Hotel befindet sich ebenso ein Kosmetikstudio und eine Physiotherapie-Praxis. Verschiedene Massagen und Ayurvedbehandlungen sind vor Ort buchbar.

Vom Haus weg führen **Wander- und Spazierwege**. Ihre Gastgeber beraten Sie gerne über Möglichkeiten. In unmittelbarer Nähe möglich: Golf, Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern (Schneeschuhe im Haus), **Ausflüge** nach Hallein, Berchtesgaden oder Salzburg (30 Min.).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.12.2015	03.01.2016	X	890 €
27.12.2016	03.01.2017	X	990 €
27.12.2019	03.01.2020	X	990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Alpenretreat
- > - vegetarische Vollverpflegung
- > - Programm "Kundalini Yoga Retreat zum Jahreswechsel" (2 x tgl. Yoga)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

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.