



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGAURLAUB FÜR DIE FRAU IN DEN ÖSTERREICHISCHEN ALPEN

- > Frau-Sein ist mittlerweile zu einem oft nur schwer zu erfüllenden Balanceakt bzw. Rollenbild von harter Businessfrau, liebevoller Mutter, perfektem Model, gut organisierter, für Gemütlichkeit sorgender Gastgeberin und Hausfrau geworden. Zeit für sich und für bewusstes Genießen der eigenen Weiblichkeit bleibt der Frau kaum. Lebte sie früher im Einklang mit ihren natürlichen Zyklen, so sind diese Themen heute oft tabuisiert und dürfen, „dank medizinischer Unterstützung“, keinen Raum mehr einnehmen. Verlorengegangen ist das Wissen über und das Vertrauen in die natürlichen Regulationssysteme des weiblichen Körpers.

„Der jetzige Moment scheint nie genug zu sein. So lebt jeder unbewusst, als wäre der jetzige Moment ein Hindernis und die Erfüllung läge in der Zukunft. Auf der Suche nach uns selbst übersehen wir ständig die Tiefendimension des JETZT, die untrennbar mit der Dimension der Stille verbunden ist. Das ganze Leben findet immer im JETZT statt, es gibt nichts anderes. Mit dieser Erkenntnis vollzieht sich eine Bewusstseinsveränderung, eine tiefere Dimension des Seins wird erfahren, die jenseits von Gedanken liegt“. Eckhart Tolle



REISEDETAILS

1. - 5. Reisetag: Zum Inhalt

Zu Beginn jeder Einheit steht eine kurze Meditation. Die Körperübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus aktivieren unseren Energiekreislauf und regen alle Körper-Organ-Funktionen an. Anfangs vielleicht ungewohnte

Bewegungen geben uns die Möglichkeit "neue Räume" im eigenen Körper zu entdecken.

Luna Yoga® und Hormon Yoga zeichnen sich durch die Einfachheit der Übungen aus und dienen besonders der Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule und können schnell zu positiven Ergebnissen führen.

Atemübungen verstärken die Wirkung und unterstützen die Meditation.

Yoga bringt uns in die eigene Mitte, stärkt uns für die Anforderungen des Alltags und unterstützt unser Körpersystem, sodass Selbstheilung und Regulierung stattfinden kann. Achtung: Nebenbei kann die eigene Ausstrahlung noch unverschämt positiv verändert werden...

Romana hat über 20 Jahre therapeutische Erfahrung in Shiatsu- und Akupunktmassage und unterrichtet seit zehn Jahren Frauenyoga. Sie greift auf einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz in diesem Bereich zurück. Es ist ihr ein Anliegen, in den Yogaeinheiten auf die **Besonderheiten des Frauseins** wie z.B.: Zyklen, Hormonhaushalt, Beckenbodenschwäche, Schwangerschaft, Wechseljahre einzugehen und den teilnehmenden Frauen Methoden zur Hand zu geben, die unterstützen, das Wohlfühlen im Alltag und die Lebensqualität zu verbessern.

Wochenprogramm

Mittwoch

Anreise ab 14.00 h

Erste Yogaeinheit von 16.00 h bis 17.30 h

„Do in“ zur Lockerung des Körpers im Allgemeinen.

Nackenübungen

Donnerstag

Erlernen und korrekte Ausführung der Hormonyoga -Übungen nach Dinah Rodriguez.

Basisübungen im Luna Yoga zur Stärkung und Entspannung des Rückens. Übungen für Schultern und Nacken.

Yin Yoga und Meditation.

Freitag

Erlernen und korrekte Ausführung der Hormonyoga-Übungen.

Luna Yoga - Tänze unterstützen & bewegen das Wasserelement und unser Hormonsystem. Frauenzyklen - Frauenrhythmen & ihre ganzheitlichen Zusammenhänge.

Yin Yoga, Atemübungen und Meditation.

Samstag

Wiederholung und Erweiterung der gelernten Übungen von Hormonyoga und Luna Yoga.

Wir sprechen über die Bedeutung des Hormonsystem und ihren Auswirkungen in den verschiedenen Lebensphasen einer Frau.

Kompressen und Bäder, die heilend auf unseren Körper wirken.

Sonntag

9.00h – 11.00h Yoga und Abschlussrunde

Abreise

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 €
16.09.2015	20.09.2015	X	485 €
10.08.2016	14.08.2016	X	495 €
13.08.2017	16.08.2017	X	395 €
16.08.2017	20.08.2017	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 3 bzw. 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yogaurlaub für die Frau"

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.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Luna Yoga® entwickelte sich aus den klassischen Yogalehren, der Erfahrung und dem Wissensschatz körperbewusster Frauen aus verschiedensten Kulturen, wie z.B. Aviva Steiner oder Adelheid Ohlig, der Begründerin des Luna Yoga®.
- > Das wertfreie Erfahren, Hineinspüren und Horchen auf die eigene Wahrnehmung ist von Bedeutung. Luna Yoga® bietet Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen, das Wohlbefinden zu steigern, Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Es verbindet Seele und Geist bewusst mit den Potentialen des weiblichen Körpers.
- > Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine Art dynamisches Yoga, das schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu lernen und praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur den Anstieg bzw. Ausgleich des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer raschen Besserung von unerwünschten Symptomen während Menstruation oder Menopause. Es konnte außerdem beobachtet werden, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf die Erfüllung von Kinderwünschen hat, und auf natürliche Weise dem Alterungsprozess entgegenarbeitet.

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