



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGA & MENTALTRAINING AM WÖRTHERSEE

- > - alles ist möglich
- > - Yoga in herrlicher Umgebung
- > - privater Badestrand
- > - Natur als Quelle der Kraft

Raus aus alten Mustern und hinderlichen Überzeugungen! Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Für ein glückliches Leben. Wir haben von allem eine fixe Überzeugung. Diese kann sehr expansiv sein, wie "alles ist möglich" oder einschränkend, wie "das Leben ist hart und schwer". Achtung: „Was du beschließt – das wirst du!“



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Yoga & Mentaltraining

Das Programm „Yoga und Mentaltraining“ bietet Ihnen einerseits die Möglichkeit einer täglichen Yogapraxis in traumhafter Umgebung und andererseits das Kennenlernen von Techniken aus dem Mentaltraining. Die Kombination von uraltem Wissen und spirituellem Hintergrund bietet hierfür die ideale Grundlage.

Die Bedeutung von Yoga

Viele Menschen finden aufgrund körperlicher oder seelischer Beschwerden den Weg zum Yoga. Dabei liegt auf körperlicher Ebene der Schwerpunkt bei Erkrankungen des Bewegungssystems (z.B. Rückenschmerzen, Knie- oder Schulterprobleme). Einen weiteren Fokus stellen Systemerkrankungen, wie z.B. Asthma, Diabetes mellitus und Bluthochdruck, dar. Bei seelischen

Problemen, wie Depressionen, Erschöpfungszuständen, Burnout aber auch beim “nicht-mehr-abschalten-können” und “ständig-etwas-tun-müssen”, ist Yoga sehr wirkungsvoll. Ein gesunder Körper ist das Resultat eines gesunden Geistes; die Kräftigung der Muskulatur, die Dehnbarkeit der Muskeln und eine neu gewonnene Beweglichkeit auf sanfte Art ist ein erwünschter Nebeneffekt beim Yoga.

Das Wort “Yoga” oder “Yug” stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet die Vereinigung unserer individuellen Seele mit dem Allerhöchsten, dem kosmischen Willen. Wenn wir verstehen, dass alles miteinander verbunden ist, dass wir eine karmische Mission zu erfüllen haben und wenn wir erlernt haben, wie wir unseren Geist und unsere Gedanken zur Ruhe bringen, dann erreichen wir einen Zustand des Friedens ohne jegliche Vorstellung oder Idee.

Die Bedeutung von Mentaltraining

Mentaltraining weist auf zwei wichtige Aspekte dieser Methode hin: Die Gedanken und die Ebene des Bewusstseins spielen eine zentrale Rolle. Und es handelt sich dabei um erlernbare Fertigkeiten. Der Nutzen der Methode erschließt sich durch (regelmäßiges) Üben. Mentales Training bezeichnete ursprünglich ein System zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe in der Sportpsychologie. Mentaltraining beinhaltet heutzutage ein breites Spektrum an Techniken und Inhalten und wird insbesondere im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich angewendet. Die Grundidee des mentalen Trainings ist es daher, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Dabei ist zu beachten, dass dies im Einklang mit den persönlichen Wertvorstellungen geschieht und alle Lebensbereiche umfasst. Mentaltraining ist eine ganzheitliche Methode, deren Wirksamkeit durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse immer mehr bestätigt wird. Diese Erkenntnisse sind oft Ausgangsbasis für neue Methoden, mit deren Hilfe Ziele noch effizienter erreicht werden können. Die eigentlichen Grundlagen des Mentaltrainings sind jedoch so alt wie die Menschheit und finden sich in allen Hochkulturen wieder. Lebe erfüllt ... wenn nicht heute, wann dann!

In diesem Urlaubsprogramm werden gezielt die Erkenntnisse des Yoga mit der westlichen Theorie des Mentaltrainings verknüpft. Nach dem morgendlichen Tee folgt die Hatha Yoga Einheit mit Aufwärmübungen, Sonnengruß und Atemübungen. Nach einem ausgiebigen Frühstück widmen Sie sich täglich einem neuen Thema der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei werden unterschiedliche Techniken vorgestellt, gemeinsame Übungen ausprobiert und Ideen für daheim mitgenommen. Tagsüber bleibt ausreichend Zeit zum Entspannen, für Aktivität oder für Ausflüge, bevor es am späten Nachmittag mit einer ruhigen Yogaeinheit weitergeht. Das Programm ist auch für Anfänger geeignet.

Programminhalt

Hatha Yoga, Pranayama (Atem- und Energetisierungsübungen)

Mentaltraining: Gruppenübungen, Vorträge, Workshops

Yoga Nidra, Entspannungstechniken, Meditation, Phantasiereisen

Aus den Themen

Glückstraining und die Kunst des Wünschens!

Work-Life-Balance – endlich!

Unumwerfbar – Nach einer Krise wieder fit!

Stunning Success – Life Leadership leicht gemacht!

Programmumfang: täglich vier Stunden

Ihr Urlaubsort - Lamplhof am Wörthersee in Kärnten

Das Hotel Lamplhof am Wörthersee bietet den idealen Rahmen für Menschen, welche die Reduktion auf das Wesentliche schätzen: einfach mal durchatmen, unerreichbar sein und die Seele baumeln lassen.

Die ruhige Südhanglage mit einem unübertroffenen Blick über den See, sowie der großzügige, private Badestrand mit Liegewiese und hauseigenem Schiffsanlegeplatz schaffen ein beruhigendes und gleichzeitig erfrischendes Ambiente. Auf unserer Sonnenterrasse kann man im Sommer in Vintage-Liegestühlen herrlich chillen, die Beine hochlegen, lesen, plaudern und ein Gläschen Bio-Wein oder köstlichen Fair-Trade Kaffee genießen. Bewegungsfreunde kommen im lichtdurchfluteten Yoga- & Relax-Raum und auf seiner angrenzenden Terrasse inmitten eines herrlichen Naturschaupiels mit großartigem Seeblick auf Ihre Kosten. In der kalten Jahreszeit sorgt unser gemütliches Wohnzimmer mit Bibliothek für erholsame Momente. Unser heller Seminarraum mit Seeblick bietet ausreichend Platz für Ihre Kollegen und Freunde, die im Rahmen eines Workshops, eines Seminars oder eines Off-Sight-Meetings ein kreatives Umfeld suchen.

Das in den 60er Jahren erbaute Hotel wurde 2014 mit viel Gespür fürs Detail renoviert. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, den authentischen 60ties-Style des Hauses zu erhalten und konsequent weiterzuführen. Mit Hilfe eines ausgefeilten Feng-Shui-Konzeptes hat man es geschafft, die Kraft dieses besonderen Ortes, zum Fließen zu bringen, damit alle Gäste davon profitieren können.

Ausstattung

27 individuell eingerichtete Zimmer - wahlweise mit Seeblick oder Blick auf unseren Obstgarten und den angrenzenden Golfplatz. Jedes Zimmer wurde mit viel Liebe gestaltet: harmonische Farben nach Edelstein-Themen machen die gemütlichen Räume zu echten Wohlfühloasen geölte Vollholzbetten, mit allergenfreien Matratzen und Bettdecken Wir bieten ein Elektrosmog reduziertes Ambiente für einen gesunden Schlaf, weshalb unsere Gäste dankbar auf Telefone, Minibars und WLAN auf den Zimmern verzichten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.09.2017	17.09.2017	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 4 Übernachtungen Hotel Lamphof
- > - Halbpension
- > - Programm „Yoga & Mentaltraining“

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

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.