



EUROPA: ÖSTERREICH

## MIT YOGA ZU GESUNDEM LEBENSSTIL

- > - Entspannen in herrlicher Natur
- > - gesundes regionales Essen
- > - Yoga, Meditation und viel Ruhe

Was macht mich glücklich? Was bietet mir Stabilität im Leben? Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Lernen Sie Ihre Bedürfnisse auf allen Ebenen kennen.



## REISEDETAILS

## **1. - 4. Reisetag: Mit Yoga zu gesundem Lebensstil - Nationalpark**

Neben den Körperübungen findet auch der innere Weg des Yoga Raum: Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen helfen den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren.

Schlechte Gewohnheiten kennen wir alle! Lernen Sie Morgen- und Abendrituale, auch als Anregung für die Praxis zu Hause, kennen. Rituale sind eine kraftvolle Möglichkeit, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Morgens und abends Yoga, Reflexionen und Tipps zu Fragen des Lebensstils. Tagsüber Zeit zum Entspannen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Auf Wunsch Einzelcoaching möglich.

### **Auszug aus dem Programm:**

**Sanfte Yogaflows** und Serien (z.B.: Fünf >>Tibeter<<®, Tanz der Wirbelsäule, Teile des Sonnengrußes, etc.) mit Fokus auf optimale Bewegungsdurchführung.

Energiequelle Atmung

Meditationen

### **Vielfältige Informationen und Tipps zu Fragen des Lebensstils**

Ausdauer, Starker Rücken, Gelassenheit, Konzentration

### **Selbstreflexionen**

Strategien für die Herausforderungen des Lebens (z.B.: Kenne ich meine persönlichen Kraftquellen?)

## **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 €
20.09.2017	24.09.2017	X	565 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm „Mit Yoga und Achtsamkeit zu gesundem Lebensstil“

## 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.