



EUROPA: ÖSTERREICH

KRIYA YOGA RETREAT IN HERRLICHER NATUR

- > - sich selbst beobachten
- > - Yoga und Meditation in herrlicher Natur
- > - gesundes Essen

„Wenn ein Weg kein Herz hat ist er nicht wert, gegangen zu werden.“ Kriya Yoga bringt den Geist zur Harmonie, Hatha Yoga den Körper. Mit Achtsamkeit sich selbst beobachten und mit Bhajans zur Herzensfreude finden.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Kriya Yoga Retreat in herrlicher Natur

Kriya Yoga ist inneres Yoga – Meditation, während Hatha Yoga (Asanas) äußere Yogapraxis ist. Mit Kriya Yoga entwickeln Sie innere Ruhe. Durch innere Ruhe wird man präsent und dadurch besser für die Anforderungen des Lebens gerüstet.

Grundlage von Kriya Yoga ist der Atem, die Aufmerksamkeit und die sieben Chakras.

Kombiniert mit Hatha Yoga, Achtsamkeitsmeditation und Mantrasingen eine wundervolle Methode zur Bewusstseinsentwicklung.

Inhalte

Kriya Yoga

Unterstützende Praxis

Achtsamkeitsmeditation ermöglicht Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis.

Kriya Hatha Yoga ist eine Kombination aus Kriya und Hatha Yoga.

Yoga Nidra ist eine Form von Tiefenentspannung.

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von 12 Yogahaltungen, kombiniert mit Atem und Mantras.

Bhajans sind traditionelle spirituelle Lieder, Mantras.

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 €
29.07.2017	05.08.2017	X	790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Kriya Yoga Retreat"
- > - Abholung Bahnhof Windischgarsten

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.