



EUROPA: ÖSTERREICH

FASTENWOCHE MIT YIN YOGA - DER SANFTE WEG

- > - Yin Yoga in herrlicher Natur
- > - Schmerzen lindern
- > - Einklang finden

Yin Yoga, Faszientraining und den Körper mit Fasten entschlacken! Gönnen Sie sich eine Woche direkt am Wörthersee, die Sie auf sanfte Weise zu sich selbst führt.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Fastenwoche mit Yin Yoga - der sanfte Weg

Yin Yoga ist ein sehr sanfter, ruhiger Übungsstil, der von Paul Grilley bekannt gemacht wurde. Er bietet einen Ausgleich zu den eher Yang-orientierten, aktiv und kraftvoll ausgeführten Yogastilen wie Ashtanga Yoga und Bikram Yoga. Durch das längere Halten werden auch tiefere Schichten des Binde- und Faszien Gewebes im Körper erreicht, Bänder gedehnt, Gelenke werden mobilisiert, die Wirbelsäule kann sich regenerieren und vieles mehr...

Fazien kann man sich vorstellen wie ein großes Netz, das den ganzen Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen und Nervenbahnen) umhüllt. Der Grund für Rückenschmerzen liegt nicht selten an verhärteten Faszien. Die Schmerzen an sich werden nämlich selten von der Wirbelsäule selbst ausgesendet, sondern eher vom umliegenden Faszien Gewebe, das unter anderem als großer Informationsspeicher dient. Langjährige Schmerzen können hier verankert liegen. Der große Vorteil im YIN Yoga liegt darin, auch diese Schichten zu erreichen und damit wieder flexibler zu werden und Schmerzen zu lindern.

Im Fokus der Übungen stehen die Anatomie des Körpers und die Meridiane. In Kombination mit Fasten ergibt sich tief gehende Regeneration, die sich in der Zunahme von Gelassenheit und gesteigerter Zentriertheit zeigt. Eine sehr gute Basis, um rundum gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.

"Die Schönheit des Yin Yoga-Übungsstils liegt unter anderem darin, dass man die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden, ganz für sich selbst bestimmen kann bzw. sogar sollte. Eine gut aufgebaute Yin-Yoga-Sequenz bringt gleichzeitig Ruhe und Energie", so Stefanie Arend (Autorin zahlreicher Werke zum Thema).

Freuen Sie sich auf

Morgendliche, meditative Spaziergänge unter Einbeziehung der natürlichen Umgebung zum Trainieren der Wahrnehmung und Achtsamkeit

Abwechslungsreiche Yoga-Sessions und Wanderungen vorwiegend am Vormittag

Ausreichend Freizeit am Nachmittag mit viel Zeit für Ruhe

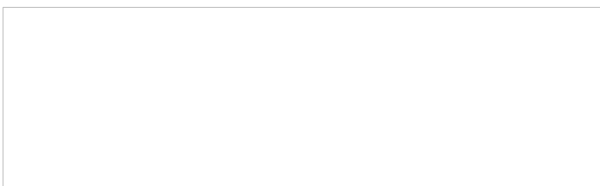
Stille-Tag zur persönlichen Einkehr

Impulsvorträge zu kraftvollem, freudvollem Lifestyle, des Weiteren zu vollwertiger Ernährung, basischer Körperpflege und dem Säure-Basen-Haushalt Die Teilnahme an allen Naturerlebnissen ist freiwillig.

Hinweis

Das Fastenprogramm richtet sich an gesunde Menschen, es handelt sich nicht um Heilfastenkurse. Es ist ein Kurzzeitfasten zur Gesundheitsförderung, Entsäuerung und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Unsere Fastenreisen werden in Zusammenarbeit mit dem Fastenspezialisten Kloster Pernegg durchgeführt.



Ihr Urlaubsort - Hotel Lamphof am Wörthersee

Hotel Lamphof am Wörthersee in Kärnten, Österreich

Das Hotel Lamphof 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 der 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 Naturschauspiels mit großartigem Seeblick auf ihre Kosten. In der kalten Jahreszeit sorgt das gemütliche Wohnzimmer mit Bibliothek für erholsame Momente.

Das in den 60er Jahren erbaute Hotel wurde 2014 mit viel Gespür fürs Detail renoviert. Besonderer Wert wurde daraufgelegt, 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 den 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 und ein Elektrosmog reduziertes Ambiente sorgen für einen gesunden Schlaf, weshalb die Gäste dankbar auf Telefone, Minibars und WLAN auf den Zimmern verzichten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.09.2017	23.09.2017	X	740 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Hotel Lamplhof
- > - Fasten nach Dr. Buchinger
- > - Programm "Fastenwoche mit Yin Yoga - der sanfte Weg"
- > - Fastenbegleitung

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.