



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGA – BEWEGUNG UND BEWUSSTSEIN

- > - Energie tanken
- > - Kraftplatz voller Ruhe
- > - köstliche gesunde Ayurvedaküche

Bei diesem Yogawochenende in der herrlichen Umgebung des Kranzbichlhofs nahe Salzburg stehen Bewegung und Bewusstsein im Vordergrund. Freuen Sie sich auf Yogaübungen, Meditationen, Atemeinheiten sowie Impulse für eine bewusste Lebensführung!



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Yoga - Bewegung und Bewusstsein

Ausgehend von konkreten Inhalten und Vorstellungen werden die Yoga-Übungen in bewusster Weise gestaltet und geformt. Die Bewegungen werden so zu ästhetischen Ausdrucksformen der neu gewonnenen Empfindungen. Die Körperübung erweitert sich zu einer Bewusstseinsübung. Im Mittelpunkt stehen körperliche Gesundheit, seelische Ausgeglichenheit sowie die geistige Schaffenskraft, die durch Yoga gefördert wird.

Wir werden den Tag mit Seelen-, Konzentrations-, sowie Körperübungen beginnen. An wundervollen Kraftplätzen in einem schönen Gartenpark, umgeben von der Weite und Kraft der Berge sowie in der Wärme der Morgensonne, können Sie loslassen lernen und Kraft und Energie aufnehmen, welche die Seele nähren.

Durch die Körperübungen des Yoga lernen Sie zunächst Ihren Körper bewusster kennen und ihn differenzierter zu betrachten. Dabei können Heilwirkungen gefördert werden. Sie schulen die Beweglichkeit und Konzentration, finden Ruhe und Sammlung.

Aus den Themen

Die gesunde Spannkraft der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse, welche auf innigste Weise mit der Persönlichkeit des Menschen verbunden ist. Bei den Yogaübungen wird der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Chakren - Energiezentren im Körper

Die sieben Energiezentren sind feinstoffliche Zentren entlang der Wirbelsäule. Während der Yogatage beschäftigen wir uns mit den Qualitäten und Eigenschaften der Chakren und lernen, Blockaden innerhalb der Energiezentren zu lösen.

Atmung

Die Atmung wird in ihrer Tiefe und Intensität ungehindert zugelassen. Durch Bewegungsübungen und meditative Vorstellungen, wird die Atmung auf indirekte Weise geschult.

Den Tag werden wir mit Meditation, dem Mondgruß, sanften Yogaübungen sowie einem Bewegungszyklus, der beruhigend auf das Nervensystem wirkt, ausklingen lassen.

Sie werden Impulse für die persönliche innere Entwicklung, für den Aufbau neuer Lebenskräfte sowie aktive, freudige Entspannung mit nach Hause nehmen.

Programmumfang

Täglich zwei Yogaeinheiten zu je zwei Stunden, am An- und Abreisetag je eine Yogaeinheit. Programmbeginn am 1. Tag um 16.00 h, Programmende am letzten Tag nach dem gemeinsamen Frühstück.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Hotel Kranzbichlhof - ein Kraftplatz voller Ruhe mit Gastfreundschaft, die vom Herzen kommt.

Hoch über dem Salztal, zwischen Salzburg und Berchtesgaden, im Ort Bad Dürrenberg auf 830 Meter Seehöhe (**Luftkurortqualität!**) liegt das charmante kleine Hotel Garni Kranzbichlhof.

Bereits vor über 2000 Jahren schätzten schon die **Kelten**, die in der Region siedelten und Salz abbauten, die Kraft und Energie der Gegend!

Das Hotel in wundervoller Natur und mit einem **10.000 qm großem Park** mit altem Baumbestand und ausgemessenen Kraftplätzen wurde im Jahre 2012 von Familie Salmhofer übernommen und großzügig sowie geschmackvoll renoviert.

In den **25 Zimmern** mit je keltischen Namen schläft man garantiert gut. Nicht nur wegen der guten Luft durch die Höhenlage und die herrliche Ruhe der Umgebung, sondern vor allem auch wegen der gemütlichen Ausstattung: Holzboden, Holzmöbel (teils auch Zirbenholz), Doppelbett, Balkon, TV, Telefon, Safe, Minibar, Zirbenlüfter (für gutes Raumklima), Dusche, WC, Bademantel, Pantoffeln. Unter dem Dach (3. Stock) befinden sich 6 Zirbenzimmer mit Mansardenschrägen, ohne Balkon.

In der Raspenstube genießen Sie die **köstlich gesunde Ayurvedaküche** von Anna! Im Sommer können Sie dies auch auf Terrasse im Freien tun. Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen 08:00 und 11:00 Uhr tanken Sie Energie für den Tag mit hausgemachten Marmeladen, Honig von Imkern der Umgebung, veganen Aufstrichen, selbstgebackenen glutenfreien Brotsorten, Hafermilch, Müsli und mehr. Abends werden Sie nicht minder verwöhnt!

In der urigen Bernsteinstube mit **Sitzmöbeln, Bibliothek, Ausblick** in den Park können Sie ausspannen oder vielleicht nette Gespräche mit Gleichgesinnten führen.

Der **Seminarraum "Keltenstube"** besticht durch seinen warmen Holzboden und die Holz-Decken-Elemente, die dem Raum eine tolle Gemütlichkeit verleihen. Vom Seminarraum treten Sie auch direkt ins Freie, in den bezaubernden Garten/Park mit Naturschwimmteich.

Der kleine aber feine **Wellnessbereich** des Hauses bietet eine schöne Sauna, eine Ruhezone und direkten Zugang zum **Naturschwimmteich**.

Im Hotel befindet sich ebenso ein Kosmetikstudio und eine Physiotherapie-Praxis. Verschiedene Massagen und Ayurvedbehandlungen sind vor Ort buchbar.

Vom Haus weg führen **Wander- und Spazierwege**. Ihre Gastgeber beraten Sie gerne über Möglichkeiten. In unmittelbarer Nähe möglich: Golf, Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern (Schneeschuhe im Haus), **Ausflüge** nach Hallein, Berchtesgaden oder Salzburg (30 Min.).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.08.2017	24.08.2017	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte im Hotel Kranzbichlhof
- > - Halbpension
- > - Yogaprogramm "Yoga – Bewegung und Bewusstsein"

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.