



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGINI YOGA – ENTDECKE DEINE WEIBLICHE WEISHEIT

- > - sich Zeit schenken
- > - in herrlicher Natur
- > - köstliche gesunde Ayurvedaküche

Eintauchen in die weibliche innere Weisheit des Körpers! Erleben und spüren Sie bei diesem Retreat den Spirit von Yogini Yoga: ein achtsamer Weg zur Essenz des Seins.



REISEDETAILS

1. - 3. Reisetag: Yogini Yoga - Entdecke deine weibliche Weisheit

„Der Weg zurück zu den alten verborgenen Weisheiten, zur göttlichen Weiblichkeit, ist eine Reise in Dein tiefstes Innerstes.“ Udesha A. Kubesch

Im letzten Jahrhundert haben wir Frauen im Westen unglaubliche Freiheiten, Rechte und Erfolge erlangt, aber mit all den Anforderungen, den Zwei- und Dreifachbelastungen der heutigen Zeit zahlen wir auch einen hohen Preis, was uns körperlich und auch emotional erschöpft, verspannt und hart werden lässt!

In diesem Workshop geben wir uns selbst alle Zeit der Welt und schenken uns den kostbaren Raum, den es braucht, um die eigene innere Essenz zu berühren, sich selbst wieder aufrichtig zu spüren – jenseits aller Erwartungen und Rollen, die wir erfüllen - und tauchen ein in die Stille.

Wir praktizieren sanftes regenerierendes Yogini Yoga, meditieren und singen alte Mantras für die Stärkung der Weiblichkeit. Wir tauchen ein in eine alte weibliche Philosophie, die vor Jahrtausenden von Jahren von Frauen weitergegeben wurde und ausgerichtet ist auf den weiblichen Körper, unsere innere Weisheit und die Quelle unsere Emotionen.

Diese Reise wird Sie entspannen und öffnen für einen liebevollen, wachen Umgang mit sich selbst.

Sie kommen in Kontakt mit Ihrem einzigartigen Kern, erkennen Ihre aufrichtigen, natürlichen Grenzen und erfahren den Spirit, der durch das Hineinsinken in das wahrhaftige SEIN entsteht.

„Eine Yogini gibt sich dem Leben mit ihrem vollkommenen Herzen hin – in glühender Wahrheit, mit Mitgefühl und bedingungsloser Liebe.“ Chameli Ardagh

Was darf man sich unter Yogini Yoga vorstellen?

„Yogini Yoga ist eine Kombination aus Anusara Yoga, der Svastha Yogatherapie, der Shakti Tantra Tradition und der Achtsamkeitslehre - es ist ein achtsames Bewegen, immer in Kommunikation und Austausch mit dem eigenen Körper und nicht einfach ein diszipliniertes Üben und Tun – es ist ein sanftes „Work In“ statt ein „Work Out“. Wir lernen den Körper als weisen, feingetunten Freund zu sehen und nicht als Feind, der uns ärgern will und nicht so funktioniert wie wir das wollen oder eine Yogatradition das vorschreibt – nein, wir wollen lernen, ihn als göttlichen Tempel zu spüren und ihn dementsprechend zu ehren, zu bewegen, zu pflegen, zu ernähren, zu lieben – und nicht nur den physischen Körper, sondern auch den emotionalen und mentalen!“ Udesha Kubesch

Programmumfang: täglich zwei Einheiten zu je zwei Stunden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Programmbeginn am ersten Tag um 16.00 h, Ende am letzten Tag nach dem gemeinsamen Frühstück.

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 €
28.09.2017	01.10.2017	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 3 Nächte Hotel Kranzbichlhof
- > - Halbpension
- > - Programm "Yogini Yoga -Entdecke deine weibliche Weisheit"

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.