



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGA FRÜHLINGSWOCHENENDE ZUM ENERGIE- TANKEN

- > - Innehalten, Auftanken, Loslassen
- > - in traumhafter Natur
- > - mit Gleichgesinnten

Mit Yoga, Meditation und Atemübungen genießen Sie Frühlingstage zum Innehalten, Auftanken, Loslassen. Die herrliche Parkanlage des Kranzbichlhof sowie Möglichkeit für Wanderungen sorgen für Naturerlebnisse.



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Yoga Frühlingswochenende zum Energie-tanken

Im Frühling und Frühsommer erstrahlt die Natur in schönster Pracht – Aufbruch, Neubeginn ist in Bäumen, Blumen und Wiesen spürbar. Auch für uns Menschen ist diese Zeit eine besondere. Die Qualitäten des Frühlings sind Wachstum, Neubeginn, Pläne schmieden – und genau darauf ist die Yogapraxis in diesen Tagen aufgebaut.

Dynamische und kraftvolle Yogaübungen bringen blockierte Energien wieder ins Fließen, sodass Vergangenes losgelassen werden kann und Platz für Neues geschaffen wird.

Als Ausgleich dienen immer wieder sanfte Yogasequenzen, die das Vertrauen stärken und Gelassenheit sowie Leichtigkeit ermöglichen.

Das Zusammenspiel aus dynamischen und ruhigen Yogaeinheiten ermöglicht eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Yogaübungen kräftigen und dehnen die Muskulatur, wirken positiv und harmonisierend auf das Hormonsystem und sind ein funktionelles Faszientraining. Nicht zuletzt ist Yoga ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen, und sich für die Herausforderungen des Alltags zu stärken.

„Für mich bedeutet Yoga, lebendig zu sein, und das Leben mit all meinen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen. Viel zu oft wollen wir nur, dass unser Körper funktioniert. Yoga gibt uns das Werkzeug in die Hand, unseren Körper neu zu erleben.“ Sarah Fichtinger

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 €
01.06.2017	05.06.2017	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte im Hotel Kranzbichlhof
- > - Halbpension
- > - Yogaprogramm "Yoga Frühlingswochenende zum Energie-tanken"

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.