



EUROPA: ÖSTERREICH

INNERE STILLE ERLANGEN DURCH YOGA - WÖRTHERSEE

- > - am wunderschönen Wörthersee
- > - zur Ruhe kommen
- > - die Einfachheit der Stille und Gedanken wahrzunehmen

Lernen Sie Yoga als Weg zu innerer Stille und friedvoller Balance kennen. In herrlicher Naturlandschaft fällt das Krafttanken, Innehalten und einfach sein leicht.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Innere Stille erlangen durch Yoga - Wörthersee

„Das Ziel des Yoga ist es, einfach ausgedrückt, die Einfachheit der Stille und Gedanken wieder herzustellen.“

Mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemkontrolle, Atemlenkung) und Meditation (Sammlung und Zentrierung des Geistes) machen wir uns auf den Weg, um die Einfachheit der Stille und Gedanken wahrzunehmen.

Unter Wahrung der Wurzeln und der Säulen des Yoga begeben wir uns auf die Reise mit dem Ziel, inneres und äußeres Gleichgewicht zu erfahren.

Inhalte

Gehmeditationen mit verschiedenen Yogastationen
den eigenen Atem kennen lernen und spüren.

Asanas mit Blick auf die symbolische Bedeutung der einzelnen Haltungen
die innere Führung im Yoga

Übungen zum Stärken des Beckenbodens

Freier Ausdruck in Form von Tanz

Die innere Mitte stärken

Die Yogaeinheiten basieren auf Basis des Hatha Yoga. Der Yogalehrerin ist es wichtig, ein Yoga ohne Kraftaufwand und unter Wahrung der eigenen Grenzen zu lehren.

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.

Ihr Urlaubsort - Hotel Lamplhof am Wörthersee

Hotel Lamplhof am Wörthersee in Kärnten, Österreich

Das Hotel Lamplhof 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 € |
| 08.04.2017 | 15.04.2017 | X | 790 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte im Hotel Lamplhof
- > - Halbpension
- > - Yogaprogramm "Innere Stille erlangen durch Yoga"

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.