



EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA RETREAT IN DEN ALPEN - CHIEMGAU

- > großes Yogaangebot
- > Bewegung in schönster Natur
- > Wunderbare Naturlandschaft der Alpen

Eine bewusste Auszeit vom Alltag nehmen und ein paar ruhige Tage in der Abgeschiedenheit der Berge genießen - die Hektik des Alltags zu Hause lassen und sich selbst die Gelegenheit geben, die innere Balance wiederzufinden.

Die täglichen Yogaeinheiten unterstützen Sie dabei, mehr Achtsamkeit für sich selbst - und in der weiteren Folge für Ihre Familie, Ihre Mitmenschen und die Umwelt - zu erlangen.



REISEDETAILS

Programm: "Yoga Retreat in den Alpen"

Die morgendlichen Yogastunden werden dynamisch im Jivamukti-Stil abgehalten, Musik, Mantra, Meditation sind Teil davon. Durch die intensive Arbeit mit unserem Körper können wir uns wieder besser spüren und wahrnehmen und dadurch in weiterer Folge zu mehr Gelassenheit finden. In den abendlichen Yogastunden werden wir mit Yin Yoga oder Restorative Yoga als Ausgleich den Körper in die Stille führen und tief entspannen und loslassen, um so wieder Kraft zu tanken für die Aufgaben, denen wir uns alle stellen müssen.

Jivamukti Yoga ist eine sehr dynamische Form des Yoga, bei der die Klassen in fließendem Vinyasa-Stil geführt werden, wobei der Atem im Mittelpunkt steht und die Bewegungen führt.

Yin Yoga ist eine Form der Yoga-Praxis, die sich hauptsächlich auf sitzende oder liegende Stellungen konzentriert, die für einen längeren Zeitraum gehalten werden. Dabei werden gezielt die Gelenke, die Faszien und das Bindegewebe trainiert. Im Restorativen Yoga wollen wir dem Körper die Chance geben, sich selbst zu heilen, indem wir den Stress ganz bewusst für einige Zeit ausschalten. Das Ausblenden der Hintergrundgeräusche und eine angenehme Temperatur sind der Schlüssel zum Erfolg.

Programmunfang: täglich zwei Einheiten. Am An- und Abreisetag je eine Yogaeinheit.

Ihr Urlaubsort: Mountain Retreat Center im Chiemgau

Das Haus besteht aus 19 Zimmern. Klein, fein, gemütlich. Jedes für sich ein Rückzugsort der besonderen Art. Manche Zimmer haben eigenes Bad & WC, bei manchen teilen Sie Bad & WC mit anderen Programmteilnehmern, haben aber in jedem Fall ein Waschbecken im Zimmer.

Von jedem Zimmer haben Sie einen Ausblick auf die wunderbare Naturlandschaft der Alpen. Da kann schon passieren, dass man aus dem Nichts ins Staunen kommt. Immer wieder aufs Neue.

Im Erdgeschoss ist der schöne, helle Seminarraum mit Zugang zur Terrasse. Egal ob beim Yoga, beim Meditieren, beim Weiterbilden oder bei welchem Thema auch immer...die Atmosphäre im Haus unterstützt Sie, dass Sie sich voll und ganz den Programminhalten widmen können.

Rund ums Haus finden Sie gemütliche Bänke zum Ausspannen, Wanderwege in die nähere und fernere Umgebung, im Sommer wunderbare Blumenwiesen, gut bewacht von den Almhütern, den Kühen.

Verpflegung

Die wichtigste Mahlzeit am Tag, so sagen zumindest die Chinesen, ist das Frühstück. Deshalb legen auch wir besonderen Wert auf ein gutes, gesundes Frühstück - immer auch mit warmen Porridge.

Zu Mittag gibt es Salat oder Suppe, vegetarische Hauptspeisen und ein Dessert .

Das Abendessen besteht aus Suppe, Brot und Aufstrichen.

Je nach Programminhalt kann die Verpflegung auch ein ausgedehntes Frühstücksbuffet und ein Abendessen mit Suppe oder Salat, Hauptspeisen und Dessert sein.

Was unterscheidet eigentlich ein Retreat Center von einem Hotel?

Im Retreat Center...

tragen die Gäste Hausschuhe

achtet der Gast darauf, dass er sich in seinem Zimmer wohlfühlt. Zimmerreinigung gibt es bei An- und Abreise.

ist es üblich, dass jeder Gast sein Geschirr selber wegräumt

können Sie sich ganztags Wasser und Tee im Lounge-Bereich nehmen - kostenlos

können Sie andere Getränke (Fruchtsäfte, Bier, Wein) aus dem Gemeinschaftskühlschrank nehmen, Sie zahlen am Ende des Aufenthaltes

ist jeder Gast eingeladen, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten - sei es als Hilfe beim Spülen, Bügeln, Rasen mähen oder im Garten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
09.01.2018	14.01.2018	X	595 €
31.07.2018	05.08.2018	X	595 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 5 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vollverpflegung
- > Programm „Yoga Retreat in den Alpen“

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise ist nicht Inkludiert.
- > Anreise mit dem Auto: Auf der Autobahn A8 (von München oder Salzburg kommend) bei Frasdorf abfahren, Richtung Aschau, von dort sind es zehn Fahrminuten nach Sachrang.
- > Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel: mit dem Zug oder Bus nach Aschau. Von Aschau kommen Sie entweder mit dem Bus oder mit dem Taxi nach Sachrang.
- > Anreise mit dem Flugzeug: Die nächsten Flughäfen sind München oder Salzburg: weiter mit dem Zug oder Bus oder wir organisieren ein Shuttleservice (gegen Gebühr: ab/bis München € 72,-, ab/bis Salzburg € 212,- - vorbeh. Änderungen).

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 15

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.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

> **Monika Egger**

Monika Egger kommt aus Österreich. Sie ist zertifizierte Jivamukti Yogalehrerin. Mitbegründerin und Leiterin eines eigenen Yogastudios in Kufstein.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.