



EUROPA: DEUTSCHLAND

## RÜCKZUG UND REGENERATION MIT LUNA® UND YIN YOGA

- > Großes Yogaangebot
- > Kraftplätze zum Energie-Tanken
- > Die wunderbare Naturlandschaft der Alpen

Rückzug und Regeneration mit Luna® und Yin Yoga erfahren in der gemütlichen Atmosphäre des Mountain Retreat Centers im deutschen Chiemgau.

In der Natur kehrt Stille ein, das aktive Leben zieht sich zurück. Die dunkle Jahreszeit ist angebrochen, sie steht im Zeichen der Vergänglichkeit. In dieser Zeit des Übergangs finden wir Regeneration im Rückzug und der Innenschau. Kraftvoll dehnen, sanft spüren, ausgleichend atmen – Luna Yoga®. Verweilen, die Schwerkraft nutzen, Spannungen lösen – Yin Yoga. Die Kombination beschenkt uns reich und begleitet durch diese Zeit des Übergangs.

### **LUNA YOGA®**

Der Yoga Stil Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig gegründet. Luna Yoga® als kreative Hatha-Yoga-Form verknüpft altes Heilwissen mit modernen Erkenntnissen der Wissenschaft und stellt das individuelle (Übungs-) Erleben in den Mittelpunkt. Laune kommt von Luna und drückt das Wechselhafte und Veränderliche im Luna Yoga aus: Der zyklische Verlauf des Mondes hat viele Gemeinsamkeiten mit dem Lebensrhythmus der Menschen. Durch das Üben wird die Kraft der eigenen Mitte (wieder) erfahrbar, Kreativität und Fruchtbarkeiten aller Art entfalten sich.

### **YIN YOGA**

Yin Yoga ist ein überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführter körperorientierter Yogastil, der den Fokus auf das längere Verweilen in den einzelnen Positionen richtet. Durch dieses längere Verweilen können tiefe Bindegewebsschichten – die sogenannten Faszien – besser erreicht werden. Auch die Energieleitbahnen des Menschen – die Meridiane – können energetisiert und gereinigt werden.



## REISEDETAILS

### **Programm: Rückzug und Regeneration mit Luna® und Yin Yoga**

#### **28. Oktober**

2 Stunden Yin Yoga.

Einführung in das Wesen und die Praxis des Yin Yoga. Gemeinsames Praktizieren erster Atem-, Körper- und Entspannungsübungen.

#### **29. Oktober**

Vormittag: 2 Stunden Luna Yoga®

Einführung in das besondere Wesen und Praxis des Luna Yoga®

Gemeinsames Praktizieren erster Atem- und Körperübungen.

Kennenlernen „typischer“ Luna Yoga® Übungen

geführte Entspannung

Nachmittag: 2 Stunden Yin Yoga

Gemeinsames Praktizieren weiterer Yin-Haltungen.

Schwerpunkt: Organpaar Leber-Gallenblase

Atem- und Entspannungsübungen

#### **30. Oktober**

Vormittag: 2 Stunden Luna Yoga®

In die Stille gehen.

Gemeinsames Praktizieren von Atem- und Körperübungen, die den Fokus nach innen richten.

geführte Entspannung

Nachmittag 2 Stunden Yin Yoga

In der Stille bleiben.

Gemeinsames Praktizieren von Yin-Haltungen mit dem Schwerpunkt auf dem Organpaar Nieren-Blase

Atem- und Entspannungsübungen

#### **31. Oktober**

Vormittag: 2 Stunden Luna Yoga®

In die Kraft gehen.

Mit Kraftübungen die eigene Stärke entdecken und nähren.

geführte Entspannung

Nachmittag: 2 Stunden Yin Yoga

Die Kraft der Stille und die Stille der Kraft.

Gemeinsames Praktizieren weiterer Yin-Haltungen mit dem Schwerpunkt auf den

Verdauungsorganen sowie Herz und Lunge.

Atem- und Entspannungsübungen

## **1. November**

Vormittag: 2 Stunden Luna Yoga®

Luna Yoga® entspannt!

Mit ausgewählten Atem- und Körperübungen entspannt in den Alltag gehen. Abschlussrunde mit angeleiteter Meditation.

## **Karma Yoga / Seva / Samu**

In Retreat Häusern ist es üblich, dass die Teilnehmer als Dienst an der Gemeinschaft und als Gelegenheit zum meditativen Arbeiten und Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag täglich eine Stunde in Küche, Haus, Garten mithelfen.

Programmzeiten: Beginn 1. Tag: 16.00 h, Ende letzter Tag nach dem Frühstück.

## **Ihr Urlaubsort: Das 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 €
28.10.2017	01.11.2017	X	490 €
28.10.2018	01.11.2018	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 4 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vollverpflegung
- > Programm „Rückzug und Regeneration mit Luna® und Yin Yoga“

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > 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).

## 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

### Programmhinweise

- > In Retreat Häusern ist es üblich, dass die Teilnehmer als Dienst an der Gemeinschaft und als Gelegenheit zum meditativen Arbeiten und Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag täglich eine Stunde in Küche, Haus, Garten mithelfen.

### **Reiseleiter/innen**

- > Manuela Kosche

Mag. Manuela Kosche kommt aus Österreich, Salzburger Land. Die Mutter von vier Kindern ist Yogalehrerin mit Ausbildungen für Luna Yoga®, Yin Yoga, Traumasensibles Yoga® sowie Fachkraft der Spiraldynamik®. Langjährige Erfahrung im eigenen Praktizieren sowie Anleiten von Kursen, Seminaren und Einzelbegleitungen.

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