



EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA & LANGLAUFEN

- > Vegetarische Vollverpflegung
- > Yoga & Langlaufen
- > Ruhe für Erholung und Auftanken

Langlaufeinheiten im glitzernden Schnee und Yoga - genießen Sie diese Kombination in wunderschöner Umgebung. Schöpfen Sie neue Kraft und halten Sie sich körperlich und geistig fit. Diese Reise ist die ideale Kombination aus Naturerlebnis und Yoga - verbringen Sie Zeit mit Gleichgesinnten in nützen Sie die wertvolle Gelegenheit das Innen mit dem Außen in Einklang zu bringen.



REISEDETAILS

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

Programm: "YOGA UND LANGLAUFEN"

Der abwechslungsreich strukturierte Yoga-Unterricht widmet sich vor allem den 7 Chakren (Energiezentren), deren Energiequalitäten und zugeordneten Eigenschaften. Sie erlangen ein weitreichendes Verständnis über das Wirken von Ur-Kräften und Gesetzen des Lebens und der Natur und lernen, diese in Harmonie zu bringen. Dafür bedient sich der Programmleiter seiner großen Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Ayurveda (Wissen vom Leben), der traditionellen indischen Medizin und Weisheitslehre, die er sich unter anderem bei zahlreichen Aufenthalten in Indien und Sri Lanka angeeignet hat. Die durch das Programm gewonnene Kraft und Lebensfreude gilt es zu bewahren, damit Sie im Alltag jederzeit darauf zugreifen können.

Yoga & Langlaufen

Die Yoga-Sequenzen bestehend aus Körper- und Atemübungen und Meditationen sind so abgestimmt, dass sie den Organismus dabei unterstützen, körpereigene Kräfte aufzubauen und den Energiefluss zu steigern. Individuell wird auf jeden Teilnehmer eingegangen, auch außerhalb der Unterrichtseinheiten. Die musikalischen Einlagen mit Oberton-Harfe, Indianer-Flöte und Gitarre durch den Seminarleiter runden das Programm harmonisch ab. Die gemeinsamen Aktivitäten in der Natur bringen den gesunden Frischekick.

INFORMATION ZU DEN LOIPEN IN DER REGION SACHRANG-ASCHAU

Das Priental mit seinen Skizentren Kampenwand und Sachrang bietet ca. 18,5 km präparierte, doppelspurige Langlaufloipen durch die reizvolle Winterlandschaft. In der „weißen“ Jahreszeit hat die Region einiges zu bieten im Priental und den dazugehörigen Bergen. Alpine, Nordische, Rodler, aber auch Spaziergänger, Skiwanderer und „nur“ Winterluftschnupperer kommen auf ihre Kosten.

Highlight: Beleuchtete Loipe im Gemeindeteil Sachrang Länge ca. 3 km (diagonal und skating), Parkplatz Sachrang - Geigelsteinaufstieg. Beleuchtungszeit: 17:30 bis 21:00 Uhr täglich.

Als staatlich geprüfter Langlauflehrer ist Hans Daucher bemüht, allen Teilnehmern, im klassischen Stil oder in Skating, wertvolle technische Hinweise zu geben.

Hinweis: Es finden gemeinsame Langlaufausflüge statt, die aber keinen Langlaufunterricht ersetzen.

FREUEN SIE SICH AUF

Täglichen Yogaunterricht

Langlauf-Ausflüge gemeinsam in der Gruppe oder individuell

Ruhige, gemütliche Atmosphäre im Mountain Retreat Center

Vegetarische Vollverpflegung

Traumhafte Naturlandschaft mit Alpenpanorama

Ganztags Tee kostenlos

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.01.2018	03.02.2018	X	690 €
03.03.2018	10.03.2018	X	690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vegetarische Vollverpflegung
- > 2 x 1,5 Stunden täglich Yogaprogramm
- > Schi-Langlaufen (klassisch oder skaten)*
- > Loipennützung
- > Führungen durch die Schnee- und Loipenlandschaft
- > *Am Beginn der Ausfahrten wird die Langlauftechnik geübt, abgestimmt auf das Können der einzelnen TeilnehmerInnen. Ersetzt keinen Langlaufunterricht!

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.
- > Areise mit dem Flugzeug: Flughäfen in der Nähe 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

- > Das Programm ist für Yoga- und Langlaufeinsteiger & Geübte geeignet. Langlaufausrüstung kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Reiseleiter/innen

- > Hans Daucher
Hans Daucher lebt in Tirol, Österreich. Er ist Yogalehrer BÖY/EYU und konnte bei zahlreichen Studien von Ayurveda während seiner Aufenthalte in Indien und Sri Lanka umfangreiche Erfahrungen und Kenntnisse aus der Weisheitslehre Ayurveda sammeln. Er leitet seit vielen Jahren Urlaubsseminare, bei denen er den Teilnehmern mit viel Einfühlungsvermögen Möglichkeiten aufzeigt, das individuelle Wohlbefinden durch Unterstützung von Yoga und der Natur zu stärken.

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