



EUROPA: DEUTSCHLAND

EINE YOGAREISE DURCH DIE CHAKREN - CHIEMGAU

- > Seele baumeln lassen
- > Kraftplätze zum Energietanken
- > Inmitten traumhafter Berge

In dieser Woche haben Sie, mitten in der herrlichen Gegend des Mountain Retreat Centers, Gelegenheit die inneren Kraftzentren zu entdecken und sie wieder voll aufzuladen. Die innere Reise führt durch die Chakren, die Energiezentren des Körpers mit dem Ziel, diese zu aktivieren und Blockaden zu lösen.

„Chakren sind Orte an denen Seele und Körper sich treffen.“ Sathya Sai Baba

Chakra ist Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt Wirbel oder Kreis. Gemeint sind damit die Energiezentren unseres Körpers. Jedem Chakra sind verschiedene Elemente, Energien, Qualitäten, Lebensthemen, Körperbereiche, Farben usw. zugeordnet. Trotz dieser Unterteilung sind alle miteinander verbunden und stehen immer in Wechselwirkung. In diesem Urlaub lernen wir unsere sieben Hauptenergiezentren kennen und verbinden uns mit ihren Qualitäten.

Die große Vielfalt an Methoden und Übungen aus dem Yoga ermöglicht es uns, unsere Chakren zu aktivieren und zu harmonisieren. Unser Körper bietet einen wunderbaren Zugang zu dieser faszinierenden Welt und macht sie für uns erleb- und wahrnehmbar. So können wir aktiv auf unser Energiesystem einwirken.

Der Herbst unterstützt uns beim Lösen und Loslassen von Blockaden sowie alten Lasten. Die inspirierende Umgebung des Mountain Retreat Centers lädt dazu ein, uns an verschiedenen Kraftplätzen mit unseren Energiezentren zu verbinden und die Seele baumeln zu lassen.

Programmumfang:

Beginn am ersten Tag um 16.00 h, Ende am letzten Tag nach dem gemeinsamen Frühstück. Täglich zwei Yogaeinheiten, am An- und Abreisetag je eine Yogaeinheit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



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

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.02.2018	11.02.2018	X	495 €
05.09.2018	09.09.2018	X	495 €
28.08.2019	01.09.2019	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 4 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vollverpflegung
- > Programm „Eine Yogareise durch die Chakren“

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: 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

Reiseleiter/innen

> Sarah Fichtinger

Sarah Fichtinger kommt aus Niederösterreich, Pöchlarn. Im Jahr 2009 kam sie zum ersten Mal mit Yoga in Berührung, danach ging alles recht schnell. Im März 2015 schloss sie die Ausbildung zur zertifizierten Yogalehrerin gemäß RYS-200 Yoga Alliance ab. Schon die ersten Kurse, die sie noch während ihrer Ausbildungszeit leiten durfte, bestärkten sie darin, den richtigen Schritt getan zu haben. Seitdem ist sie mit Leib und Seele Yogalehrerin und teilt ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit Leidenschaft. Ihr Yogastil ist mal fließend und dynamisch, mal kraftvoll und stabil - was jedoch nie fehlt ist die Herzlichkeit. Mit viel Lebensfreude und Leichtigkeit vermittelt sie die ganzheitlichen Ansätze des Yoga. Ihre Begeisterung für ihr Tun ist spürbar und überträgt sich auch auf die TeilnehmerInnen. Yoga findet für sie keineswegs nur auf der Matte statt, sondern ist vielmehr eine allumfassende Lebensphilosophie. Wie Astrid Lindgren schon sagte: „Sei frech und wild und wunderbar.“

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