



EUROPA: ÖSTERREICH

## YOGA & MENTALTRAINING IM NATIONALPARK KALKALPEN

- > Das Programm „Yoga und Mentaltraining“ bietet Ihnen einerseits die Möglichkeit einer täglichen Yogapraxis in traumhafter Umgebung und andererseits das Kennenlernen von Techniken aus dem Mentaltraining. Die Kombination von uraltem Wissen und spirituellem Hintergrund bietet hierfür die ideale Grundlage.

Was Du beschließt – das wirst Du! In diesem Urlaubsprogramm werden gezielt die Errungenschaften des Yoga mit der westlichen Theorie des Mentaltrainings verknüpft. Und so einfach manche Sichtweisen und Übungen auch scheinen mögen, so effizient und nachhaltig wirken sie – aber nur, wenn die Bereitschaft da ist, sie auch in das eigene Leben zu integrieren. Es geht dabei meist um persönliche Veränderungsprozesse, die auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet sind. Dies kann alle Bereiche des Lebens (Persönlichkeit, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf ...) betreffen. “Yoga und Mentaltraining” bietet Ihnen einerseits die Möglichkeit, mit Hilfe tieferreichender Prozesse nachhaltige Veränderungen Ihrer Denk- und Verhaltensweisen zu erreichen.



## REISEDETAILS

## 1. - 4. Reisetag: Zum Inhalt

Die Bedeutung von Yoga Viele Menschen finden aufgrund körperlicher oder seelischer Beschwerden den Weg zum Yoga. Dabei liegt auf körperlicher Ebene der Schwerpunkt bei Erkrankungen des Bewegungssystems (z.B. Rückenschmerzen, Knie- oder Schulterprobleme). Einen weiteren Fokus stellen Systemerkrankungen, wie z.B. Asthma, Diabetes mellitus und Bluthochdruck, dar. Bei seelischen Problemen, wie Depressionen, Erschöpfungszuständen, Burnout aber auch beim "Nicht-mehr-Abschalten-Könnens" und "ständig-etwas-tun-zu-müssens", ist Yoga sehr wirkungsvoll. Ein gesunder Körper ist das Resultat eines gesunden Geistes; die Kräftigung der Muskulatur, die Dehnbarkeit der Muskeln und eine neu gewonnene Beweglichkeit auf sanfte Art ist ein erwünschter Nebeneffekt beim Yoga. Das Wort "Yoga" oder "Yug" stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet die Vereinigung unserer individuellen Seele mit dem Allerhöchsten, dem kosmischen Willen. Wenn wir verstehen, dass alles miteinander verbunden ist, dass wir eine karmische Mission zu erfüllen haben und wenn wir erlernt haben, wie wir unseren Geist und unsere Gedanken zur Ruhe bringen, dann erreichen wir einen Zustand des Friedens ohne jegliche Vorstellung oder Idee. Die Bedeutung von Mentaltraining Mentaltraining weist auf zwei wichtige Aspekte dieser Methode hin: Die Gedanken und die Ebene des Bewusstseins spielen eine zentrale Rolle. Und es handelt sich dabei um erlernbare Fertigkeiten. Der Nutzen der Methode erschließt sich durch (regelmäßiges) Üben. Mentales Training bezeichnete ursprünglich ein System zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe in der Sportpsychologie. Mentaltraining beinhaltet heutzutage ein breites Spektrum an Techniken und Inhalten und wird insbesondere im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich angewendet. Die Grundidee des mentalen Trainings ist es daher, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Dabei ist zu beachten, dass dies im Einklang mit den persönlichen Wertvorstellungen geschieht und alle Lebensbereiche umfasst. Mentaltraining ist eine ganzheitliche Methode, deren Wirksamkeit durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse immer mehr bestätigt wird. Diese Erkenntnisse sind oft Ausgangsbasis für neue Methoden, mit deren Hilfe Ziele noch effizienter erreicht werden können. Die eigentlichen Grundlagen des Mentaltrainings sind jedoch so alt wie die Menschheit und finden sich in allen Hochkulturen wieder. Lebe erfüllt ... wenn nicht heute, wann dann!

### Inhalt

- Hatha Yoga, Pranayama (Atem- und Energetisierungsübungen)
- Mentaltraining: Gruppenübungen, Vorträge, Workshops
- Yoga Nidra, Entspannungstechniken, Meditation, Phantasiereisen

Aus den Themen: - Glückstraining und die Kunst des Wünschens! - Work-Life-Balance - endlich! - Unumwerfbar - Nach einer Krise wieder fit! - Stunning Success - Life Leadership leicht gemacht!

Programmumfang: täglich vier Stunden

## Ihr Urlaubsort - Villa Sonnwend Nationalpark Kalkalpen

Der Nationalpark Kalkalpen ist das größte Waldschutzgebiet im Herzen Österreichs und ist ein besonderer Kraftplatz zum Energie-Tanken, zum Ausspannen, zum genießen von Ruhe und unberührter Natur.

Die im Jugendstil erbaute und behutsam renovierte Villa Sonnwend bietet durch ihre Alleinlage am Ende einer imposanten Kastanienallee die besten Voraussetzungen, damit Sie sich abseits vom Alltag Ihrem gewählten Urlaubsprogramm widmen können.

Großzügige Grünflächen und Wanderwege, die direkt vom Haus weg führen, bieten Ihnen die Gelegenheit, die Naturschätze des Nationalpark Kalkalpen kennen zu lernen.

Die Zimmer sind mit hellen Vollholzmöbeln ausgestattet und verfügen über Dusche/WC, Fön, Sat-Tv.

Verpflegung: Bei den Mahlzeiten wird besonders auf die Verwendung von saisonalen Produkten aus der Region geachtet. In der Villa Sonnwend wird besonderer Wert auf ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte gelegt. Bei der Menügestaltung stehen saisonale Aspekte im Vordergrund.

Lage: ca 90 km südlich von Linz. Der nächstgelegene Bahnhof für Zuganreise ist Windischgarsten – von hier ist eine kostenlose Abholung zur/von der Villa Sonnwend möglich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.06.2015	07.06.2015	X	510 €
01.06.2016	05.06.2016	X	520 €
14.06.2017	18.06.2017	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga & Mentaltraining"

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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.