



EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA & THE WORK VON BYRON KATIE - CHIEMGAU

- > Bewegung in herrlicher Natur
- > Vegetarischer Brunch/Frühstück
- > zur Ruhe kommen

Sie sind auf der Suche nach mehr Ausgeglichenheit und einem freundlicheren Umgang mit sich selbst? Sie möchten häufiger aus dem Hamsterrad Ihrer Gedanken aussteigen oder gewappneter sein für die Belastungen des Alltags?



REISEDETAILS

Programm: Yoga & The Work von Byron Katie im Chiemgau

YOGA & THE WORK VON BYRON KATIE

Die besondere Kombination von Yoga & The Work lädt zu bewusstem Wahrnehmen unseres Körpers und Geistes ein. Das achtsame Yoga unterstützt, Verspannungen und Stress abzubauen, während das Erforschen unserer Gedanken diese Entspannung nachhaltig vertieft. Wir werden unseren Fokus nach innen lenken und versuchen, ihn auch dort zu halten.

Mehr noch, wir gönnen uns den Luxus, unsere Aufmerksamkeit ausschließlich uns selbst zu widmen, und unserem Körper und unseren Gedanken mit Neugier und Verständnis zu begegnen. Das ermöglicht es uns, unseren Bewegungs- und Handlungsspielraum zu erweitern.

Raus aus dem Gedankenkarussell - rein ins Leben!

Die „The Work“ Methode von Byron Katie ist ein einfacher Weg, mit stressvollen Situationen, Gedanken und daraus resultierendem Leidensdruck umzugehen, und zwar anders als bisher gewohnt. The Work lässt uns Möglichkeiten entdecken, wie wir uns von limitierenden Überzeugungen und stressvollen Gedanken lösen können, um unser Leben und unsere Beziehungen dauerhaft zu verändern. Auch die Beziehung mit uns selbst. Geschichten, die wir uns über uns selbst und andere erzählen, wie „ich bin nicht gut genug“, „sie mag mich nicht“, „er sollte mich wertschätzen“ und andere werden wir uns genauer anschauen.

Wir werden auf unserer gemeinsamen Reise entdecken, wie wir The Work und die Yoga Philosophie abseits der Yogamatte in unserem Leben einbauen können, raus aus dem Stress und rein ins lebendige Leben. Alle Menschen mit offenem Geist sind willkommen!

Urlaubsort: 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 €
06.06.2018	10.06.2018	X	595 €
22.05.2019	26.05.2019	X	595 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 4 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vollpension
- > Programm „Yoga & The Work von Byron Katie“

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: 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.

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