



EUROPA: ÖSTERREICH

## YOGA & SKILANGLAUF IN DEN TIROLER BERGEN

- > Haben Sie Lust, die Kraftressourcen in Ihnen – wieder – zu entdecken? Körper und Geist fit zu halten und in der Gruppe mit Menschen gleicher Interessen die Natur zu genießen? Dem Alltag gelassener gegenüber zu treten? Das Ur-Wissen aus Yoga und Ayurveda, ergänzt durch den positiven Einfluss der Natur, eröffnet spannende Wege. Eine ideale Kombination aus Yoga-Unterricht und Naturerlebnis machen dieses Programm zu einer wertvollen Gelegenheit, das Innen mit dem Außen in Einklang zu bringen. Auf allen Ebenen.

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 Möglichkeiten, diese in Harmonie zu bringen.

Dafür bedient sich der Seminarleiter seiner 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.



## REISEDETAILS

## **1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt**

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 Möglichkeiten, diese in Harmonie zu bringen. Dafür bedient sich der Seminarleiter seiner 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. Hinweis: Das Programm ist auch für Langlauf-Anfänger geeignet. Langlaufausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden.

Inhalt - Yoga Einheiten - Atemübungen und Meditationen

Schilanglauf Information zu den Loipen im Pillerseetal: Die Loipen im Pillerseetal sind sehr abwechslungsreich, und führen größtenteils durch unberührte Natur. Dabei verbinden 69,5 km klassische Loipen sowie 69,5 km skating Loipen die Orte St.Ulrich, Hochfilzen und Fiberbrunn. Direkt beim Fohlenhof ist der Einstieg. Ausserdem gibt es im näheren Umkreis noch weitere Langlaufgebiete (St. Johann und Waidring). Die Qualität der Loipen ist erstklassig. Daher finden hier auch immer wieder internationale Wettkämpfe statt. Die Loipen beinhalten die Loipen alle Schwierigkeitsgrade.

### **Termin 23.-30.Jan.16 - Skatingwoche**

#### **Ihr Urlaubsort - Pension Fohlenhof in St. Ulrich am Pillersee**

Am Fuße der prachtvollen Loferer Berge liegt das kleine Gebirgsdorf St. Ulrich am Pillersee. Mit seiner reinen Höhenluft und seinem angenehmen Klima bietet St.Ulrich eine ideale und ruhige Erholungs-Atmosphäre. Der "Fohlenhof" ist anspruchsvoll im typischen Tiroler Stil erbaut und liegt wunderbar am Ortsrand inmitten unverbauter Natur. Die am Haus vorbeiführenden Langlauf-Loipen verlaufen meist eben durch eine unberührte Winterlandschaft. Darüber hinaus gibt es herrliche Wanderwege und die Möglichkeit, mit Schneeschuhen die Landschaft zu erkunden. Auch Schi-Alpin-Freunde kommen in Nachbargemeinden voll auf ihre Rechnung. Im Fohlenhof genießen Sie ein köstliches, reichhaltiges Frühstücksbuffet; das Abendessen nehmen Sie in den benachbarten Restaurants ein, wo Sie natürlich auch vegetarische Kost wählen können.  
Lage des Hauses: 60 km südlich von Salzburg

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.01.2015	31.01.2015	X	580 €
07.03.2015	14.03.2015	X	580 €
14.03.2015	21.03.2015	X	580 €
16.01.2016	23.01.2016	X	615 €
23.01.2016	30.01.2016	X	615 €
Woche speziell für Skating			
05.03.2016	12.03.2016	X	615 €
12.03.2016	19.03.2016	X	615 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Fohlenhof
- > - Frühstück
- > - 3-4 Stunden täglich Yogaprogramm
- > - Schi-Langlaufunterricht
- > - Führungen durch die Schnee- und Loipenlandschaft

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

## 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**

- > Hinweis: Das Programm ist auch für Langlauf-Anfänger geeignet. Langlaufausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden.

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