



EUROPA: ÖSTERREICH

## YOGA, LANGLAUF & SCHNEESCHUHWANDERN IM NATIONALPARK

- > 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 Seminar gewonnene Kraft und Lebensfreude gilt es zu bewahren, damit Sie im Alltag jederzeit darauf zugreifen können.



## REISEDETAILS

## 1. - 5. Reisetag: Zum Inhalt

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 wirken positiv auf die Stimmung. Die durch das Seminar gewonnene Kraft und Lebensfreude kann weit über den Kurszeitraum hinaus wirksam bleiben.

### 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 € |
| 18.02.2015         | 22.02.2015 | X      | 485 €      |
| 17.02.2016         | 21.02.2016 | X      | 495 €      |
| 22.02.2017         | 26.02.2017 | X      | 515 €      |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga, Langlauf und Schneeschuhwandern"
- > - Langlaufloipen - Nutzung

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise

## 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.