



EUROPA: DEUTSCHLAND

## ENTSPANNTE YOGA-VIELFALT IN DEN BERGEN

- > Bei sich selbst ankommen
- > Die Qualität des Seins im Hier und Jetzt erfahren
- > Köstliche vegetarische Verpflegung für mehr Leichtigkeit
- > Auszeit in wunderschöner Berglandschaft

Genießen Sie in der klaren Weite der Berge wohltuende, sanfte Yoga-Einheiten, stille und bewegte Meditationen und die Kraft von echter "Loving Kindness", die in uns allen wohnt. Oft tief im Inneren verborgen, wartet sie nur darauf, zum Leben erweckt zu werden und sich ausdrücken zu dürfen.



## REISEDETAILS

## **Programm: Entspannte Yoga-Vielfalt in den Bergen**

Das vielseitige Programm dieser Reise, die Sie in den Chiemgau und auch in die Energie Ihres Herzens führt, umfasst neben Hatha Yoga Elementen mit dynamischen Flows, Yin Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationen. Inmitten der saftig-grünen süddeutschen Landschaft, begleitet von den sanften Geräuschen der uns umgebenden Natur und der gesunden Alpenluft, beschenken wir Körper und Seele!

Vor dem Frühstück lassen Sie sich voll Genuss von einer ausgedehnten Yoga-Einheit mit sanften Asanas und Atem-Übungen aufwecken. Ausklingen lassen wir sie mit einer Meditation oder Körperreise.

Danach werden Sie mit einem gesunden Frühstück verwöhnt, um voller Energie die landschaftlichen Schönheiten der Umgebung zu erkunden oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Die Spätnachmittage laden Sie mit unterschiedlichen Angeboten ein, bei sich selbst anzukommen. Abwechselnd üben wir entweder TaiChi QiGong (bewegte Meditation) oder in entspannten Yoga-Einheiten mit unterschiedlichen Flows und länger gehaltenen Asanas, die den Geist zur Ruhe kommen lassen und das tiefere Bindegewebe spürbar entspannen (Yin Yoga). Besonders im Nuad Passiv Yoga - Workshop erfahren Sie die überfließende Energie Ihres Herzens. Von Adelaida angeleitet, lernen Sie Ihre/n PartnerIn in passive Yogapositionen zu bringen bzw. in wohlige PassivYoga-Positionen gebracht zu werden, wobei Geber und Empfänger völlig entspannen können!

Es ist eine der schönsten menschlichen Erfahrungen, berührt zu werden und zu berühren. In Präsenz und Achtsamkeit. Diese Erfahrung macht das Herz weich und weit. Sie schenkt Mitgefühl und Dankbarkeit.

Aus dem Inhalt:

Yoga-Flows, Asana und Pranayama  
Kraftquelle Tiefenentspannung  
stille Meditationen  
bewegte Meditation: TaiChi Qigong (thailändischer Stil)  
Workshop Nuad Passiv Yoga  
Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Zwischen den Programmeinheiten bleibt viel Zeit für Wanderungen oder Entspannung.  
Mußestunden für das Ich.

## **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 €
29.05.2019	02.06.2019	X	470 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 4 Übernachtungen im Mountain Retreat Center
- > Vegetarische Vollverpflegung
- > Ganztags Tee, Grandewasser
- > Programm „Entspannte Yoga-Vielfalt in den Bergen“
- > Freies WLAN
- > Große Bücherauswahl

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 11

## 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.