



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGA & TANZ: LEBEN PUR! IM NATIONALPARK KALKALPEN

- > Yoga ist ein Weg, zur Ruhe zu kommen, und der weisen Stimme in unserem Inneren zu lauschen. Im freien Tanz bringen wir diese Stimme auf authentische und einzigartige Weise zum Ausdruck.
- > Yoga und Tanz sind Geschwister – beide bringen auf ihre Weise Körper, Geist und Seele in Einklang. Im Yoga verbinden wir uns mit dem Atem, kommen bei uns selbst an, lernen, uns wieder zu spüren und von Kopf bis Fuß im eigenen Körper zuhause zu sein. Im Tanz befreien wir uns Schicht für Schicht von Zwängen und Konventionen, genießen unsere Einzigartigkeit und die Freude an der Bewegung.
- > Während dieses Kurzurlaubs erleben wir Yoga und Tanz nicht als völlig getrennte Bewegungsformen: Die äußere Form der Yogahaltungen darf sich auflösen, der Körper in den Tanz fließen. Kreative Sequenzen entstehen auf natürliche Weise, und die Prinzipien der Yogahaltungen – zB Stabilität und Leichtigkeit – setzen sich im Tanz fort. Der Kopf mit seinen vielen Gedanken, Plänen und Konzepten darf Urlaub machen und ursprüngliche Lebensfreude sich entfalten.
- > Spielerisch und bewegt setzen wir uns mit Themen wie „Wurzeln und Flügel“, „Mein eigener Rhythmus“ oder „Ziele setzen und erreichen“ auseinander.
- > Dazwischen gibt es viel Zeit, in wunderschöner Umgebung den Blick in die Ferne schweifen und die Seele baumeln zu lassen!

LEBEN PUR! Ist das Motto der Yoga & Tanz Tage im Nationalpark Kalkalpen. Erfahren Sie Stabilität und Leichtigkeit bei den täglichen Yogaeinheiten, vor allen Dingen aber Lebensfreude, die sich im Tanz ausdrückt!

O Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir
nichts anzufangen!
Augustinus



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Zum Inhalt

Yoga ist ein Weg, zur Ruhe zu kommen, und der weisen Stimme in unserem Inneren zu lauschen. Im freien **Tanz** bringen wir diese Stimme auf authentische und einzigartige Weise zum Ausdruck.

Yoga und Tanz sind Geschwister – beide bringen auf ihre Weise Körper, Geist und Seele in Einklang. Im Yoga verbinden wir uns mit dem Atem, kommen bei uns selbst an, lernen, uns wieder zu spüren und von Kopf bis Fuß im eigenen Körper zuhause zu sein. Im Tanz befreien wir uns Schicht für Schicht von Zwängen und Konventionen, genießen unsere Einzigartigkeit und die Freude an der Bewegung.

Während dieses Kurzurlaubs erleben wir Yoga und Tanz nicht als völlig getrennte Bewegungsformen: Die äußere Form der Yogahaltungen darf sich auflösen, der Körper in den Tanz fließen. Kreative Sequenzen entstehen auf natürliche Weise, und die Prinzipien der Yogahaltungen – zB Stabilität und Leichtigkeit – setzen sich im Tanz fort. Der Kopf mit seinen vielen Gedanken, Plänen und Konzepten darf Urlaub machen und ursprüngliche Lebensfreude sich entfalten.

Spielerisch und bewegt setzen wir uns mit Themen wie „Wurzeln und Flügel“, „Mein eigener Rhythmus“ oder „Ziele setzen und erreichen“ auseinander.

Dazwischen gibt es viel Zeit, in wunderschöner Umgebung den Blick in die Ferne schweifen und die Seele baumeln zu lassen!

Hinweise

Yoga- und Tanz-Vorerfahrung sind nicht notwendig.

Täglicher Programmumfang: 1. Tag und letzter Tag je eine Einheit, an den anderen Tagen je 2 Einheiten zu 90 Minuten.

Yogastil: Hatha Yoga

Programmablauf

Mittwoch

16 Uhr: Ankommen, Kennenlernen und sanfte Yoga-Einheit

Abendessen

danach Entspannungseinheit und meditative Reise

Donnerstag bis Samstag

Vor dem Frühstück: 90minütige Yoga-Einheit

16:00 – 18:00: Eintauchen ins Körperglück mit Yoga und Tanz

Auch eine Einheit mit **kreativem und intuitivem Schreiben** ist vorgesehen! Dabei geht es nicht um das Ergebnis, sondern um das lustvolle Eintauchen in einen von Musik begleiteten Schreibprozess, der oft Erstaunliches und Überraschendes zum Vorschein bringt.

Sonntag

Vor dem Frühstück: 90minütige Yoga/Tanz-Einheit und Abschluss

Programmleitung

Laya Kirsten Commenda

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 €
14.10.2015	18.10.2015	X	485 €
05.10.2016	09.10.2016	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga & Tanz: Leben pur!"

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Hinweise
- > Yoga- und Tanz-Vorerfahrung sind nicht notwendig.
- > Täglicher Programmumfang: 1. Tag und letzter Tag je eine Einheit, an den anderen Tagen je 2 Einheiten zu 90 Minuten.
- > Yogastil: Hatha Yoga

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