



EUROPA: ÖSTERREICH

YOGA IN ACHTSAMKEIT

- > - Yogurlaub in den Bergen
- > - Sehr erfahrene Yogalehrerin
- > - Saubere Luft, Ruhe, Entspannung

Yoga ist die wunderbare ganzheitliche Bewegungs- und Lebensform, die uns zu Gesundheit, Frieden und Harmonie führt. Ein Weg zur Erlangung geistiger Ausgeglichenheit, Klärung unseres Bewusstseins und Entfaltung höherer geistiger Ebenen, in denen sich uns schließlich das Wissen über unser wahres Selbst eröffnet.



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Zum Inhalt

Yoga führt uns zu vollkommener Harmonie und Einheit mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Wir lernen durch Yogaübungen, unsere innere Verbindung mit uns selbst zu fühlen, zu öffnen und zu stärken, sowie ein grundsätzliches Verständnis für die Bedeutung und Wirkung des Yoga zu entwickeln:

- **Entspannung** ist die Voraussetzung für die richtige Ausführung aller Yogaübungen
- **Asanas** regenerieren die nervliche und körperliche Vitalkraft
- **Pranayama** reinigt das Blut, beruhigt Gedanken und Gefühle und vertieft die **Meditation**
- **Yogaphilosophie** fördert die Entwicklung einer reifen Persönlichkeit

Die gemeinsame Yogapraxis und das Gespräch geben Raum und Möglichkeit, von einer äußerst erfahrenen und authentischen Yogini zu lernen.

Programmumfang:

täglich 2 Einheiten zu je zwei Stunden

Am An- und Abreisetag je eine Einheit zu zwei Stunden

Beginn 1. Tag: 16.00 h

Ende letzter Tag: Nach dem Frühstück

Programmleiterin

Mag Dagmar Puhl

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 €
31.08.2016	04.09.2016	X	510 €
30.08.2017	03.09.2017	X	530 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga in Achtsamkeit"

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.