

## BERGE & YOGA – eine gelungene Kombination!



### Yoga und Wandern in Leutasch/Tirol

#### Wandern und Yoga sind ein herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltags!

Wandern und Yoga sind ein herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltags!

Erleben Sie traumhaft schöne Wandertouren und eine intensive Yogapraxis in der faszinierenden Berglandschaft des Wetterstein- und Mieminger Gebirges. Die ein oder andere Wanderung kann uns auch ins Karwendel führen. Lassen Sie sich von der Schönheit der Natur bezaubern und folgen Sie mir auf gemütliche Almwanderungen bis hoch hinauf zu den gewaltigen Berggipfeln. Durch die täglichen Wanderungen können Sie die Energie dieser kraftvollen Kulisse besonders intensiv in sich aufnehmen. Tanken Sie sich auf mit der Ruhe und Kraft, die die Berge und Yoga Ihnen geben.



Den Tag beginnen wir mit **pranayama (Atemübungen)**. Nach einem gemütlichen Frühstück wartet schon die umliegende Natur auf uns. Nach den **Wanderungen (4 - 6 Stunden)** haben Sie genügend Zeit, um in der schönen Wohlfühlalm mit Brechlbad, Kraxenöfen, Dampfbad, Sauna, Salzsaua und Sonnenterrasse mit Blick in die Leutascher Bergwelt zu entspannen.

Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Nach einer Anfangsentspannung üben wir zunächst fließende, dynamische Bewegungsabfolgen, um die Muskeln zu dehnen und den Körper zu energetisieren, dann folgen **statische Haltungen (asanas)**, die uns innere Kraft und Ruhe schenken, **pranayama (Atemübungen)** und **savasana (Entspannung)**.

#### Voraussetzungen:

Körperliche und geistige Gesundheit sowie Ausdauer für Wanderungen von 4 - 6 h mit teilweise ordentlichen **Auf- und Abstiegen (bis zu 1.000 hm)**. Die Yogapraxis ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Weitere Informationen zu meinem Yogaunterricht finden Sie unter der Rubrik „Kurse“.

**Das Seminar beginnt Sonntagabend um 18:00 und endet am darauffolgenden Sonntag nach dem gemeinsamen Frühstück.**

Das Biohotel Leutascherhof steht für Natürlichkeit und Vitalität, Gesundheit auch für den guten Geschmack. Lassen Sie sich verwöhnen und verzaubern mit frischer, regionaler und saisonaler Küche und das alles 100 % biologisch. Alle Zimmer verfügen über Dusche oder Bad/WC, Haarföhn, Telefon, SAT-TV, Radio und Mietsafe.

Die Unterbringung versteht sich inkl.

- 6 Übernachtungen
- reichhaltigem Frühstücksbuffet mit zahlreichen Produkten vom Leutascher Biobauernhof
- nachmittags erlesenes Kuchenbuffet
- und einem Gourmet-5-Gang-Abendessen mit Menüwahl

Der Leutascherhof ist ein zertifiziertes „Tiroler Wanderhotel“ und verleiht kostenlos Wanderausrüstung wie Teleskopstöcke, Rucksäcke, Bergschuhe und Goretexjacken.

<b>Teilnehmer/innen:</b>	Alle Interessierten mit Freude an Yoga, Wandern und an der Natur
<b>Referentin:</b>	Annja Dubau (Yogalehrerin - Ausbildung bei Yoga Vidya in der Tradition von Swami Sivananda und Wanderführerin des Vorarlberger Bergführerverbandes)
<b>Ort/Termin:</b>	Leutasch/Tirol, 16.-22. Oktober 2022, Biohotel Leutascherhof Anreise ist am 16.10.2022 bis 18:00 Uhr Abreise ist am 22.10.2022 nach dem Frühstück
<b>Gebühr:</b>	390,— € (Seminar und Betreuung vor Ort)
<b>Unterkunft:</b>	115,00 € (EZ/HP/Tag zzgl. Kurtaxe 2,80/Tag) 109,00 € (DZ/HP/Tag zzgl. Kurtaxe 2,80/Tag) <b>Sie erhalten direkt vom Hotel eine Bestätigung Ihrer Hotelbuchung. Die Kosten für Unterkunft und HP werden direkt vor Ort bezahlt.</b>
<b>Kurs-Nr.:</b>	44127

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739034-0/-1, [kassel@sport-erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)