

Yoga & Natur im Nationalpark Kalkalpen

Verborgene Schluchten, unberührte Bergbäche, naturnahe Wälder, aussichtseiche Berggipfel und reizvolle Almen bilden Lebensraum und Rückzugsgebiet für seltene und gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Nirgendwo in Österreich kann man den unberührten Bergwald auf so niedriger Höhe und leicht zugänglich erleben. Ursprüngliche Wildnis kehrt zurück und wir tauchen darin ein, direkt vor der Haustür der Nationalpark Lodge Villa Sonnwend.



Art der Reise: Yoga- und Naturreise

Min./Maximalteilnehmer: 7/12

Yoga- und Spiraldynamik Trainerin:
Karolina Seltenheim

Information und Anmeldung:
Irina Donninger
irina.donninger@naturfreunde.at
02742/357211-16

Buchungsschluss: 1. Mai 2025

Stand: August 2024
Druck-, und Satzfehler vorbehalten
Fotos © Villa Sonnwend, Nationalpark Kalkalpen / Herfried Marek

Zahlungsmodalitäten: 20% der Gesamtsumme sind nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung zu bezahlen, der Restbetrag ist nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.

Nötige Programmänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten und dienen dem optimalen Reiseerlebnis.

Termin: 16. - 20. Juni 2025

Preis pro Person im Doppelzimmer:
Naturfreundemitglieder: € 897,-
Nichtmitglieder: € 997,-
Einzelzimmerzuschlag: € 63,-

Inkludierte Leistungen:

- 4 Nächte inkl. erweiterter Halbpension in Vollholz-Zimmern in der Villa Sonnwend (vitales Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, Abendmenü vom Buffet) Obst, Kaffee, Tee
- Seminarraum für die Yoga-Einheiten
- Betreuung durch Yoga- und Spiraldynamik Trainerin Karolina Seltenheim
- 1 geführte Halbtagestour mit dem Nationalpark Ranger

Nicht inkludierte Leistungen:

- An-, & Abreise
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke, Mahlzeiten die nicht angeführt sind
- Reiseversicherung:
- Bus/Bahn/Auto - Komplettschutz: € 63,- (Reisepreis bis € 1.000,-)

Die An- und Abreise erfolgt in Eigenregie und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Bitte bis 16 Uhr im Hotel einchecken. Das Hotel bietet eine kostenlose Abholung vom Bahnhof Windischgarsten (bitte im Hotel vorab anmelden).

Programm:

- Morgenpraxis vor dem Frühstück: Yoga & Meditation
- nach dem Frühstück: Theorie und Praxis in Yoga mit Schwerpunkt häufige Problemzonen wie Hüfte & Beine, Rücken & Wirbelsäule, Schulter & Arme
- Abendpraxis und Meditation
- Reflexion der Praxis
- freie Zeit, gemeinsame Wanderungen, die schon 2 - 4 Stunden dauern können (in der Region Pyhrn –Priel, z.B. auf die Wurzer Alm)
- Ausflüge lt. Programm

Gesundheitsyoga für den Alltag:

Wir üben **Hatha Yoga** auf Basis der **Spiraldynamik**[®] und beschäftigen uns mit den Grundprinzipien von Aufrichtung, Haltung, Drehung und Beugung der klassischen Yoga Asanas. Das Ziel ist neue Bewegungsmuster zu erlernen und diese in unsere alltägliche Bewegung zu integrieren.

Spiraldynamik[®] ist ein Übungskonzept welches die natürliche Bewegung des Körpersystems wieder aktiviert, mit dem Potential Fehlhaltungen aufzuspüren und zu ändern.

Den physische Raum der sich durch die Yoga Praxis entfaltet nutzen wir für die **Meditation**. Nach buddhistischer Praxis ermöglicht uns dieser innere, psychische Raum einen Zugang zu den inneren Toren von Ruhe, Stille und Offenheit im Herzen, also zu mehr Gelassenheit, Freude und vielen anderen positiven Qualitäten, die in uns schon da sind. Dies erleichtert uns das loslassen von ungesunden „Meinungen über uns selbst“.