

Y

Asanas

O

Atmung

G

Meditation

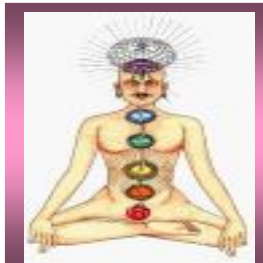
A

Chakrenbalance & Schöckl-Wandern

Im schönen Trattnerhof in Semriach vom Mi 20.Mai – So 24.Mai 2020

- ☀️ **Bio-Sauna** (Finnisch)
- ☀️ **Hallenbad, Dampfbad**
- ☀️ **3-Platz Tennishalle, Bogenschießhalle**
- ☀️ **Yoga-Betreuung b. Wandern u. i. Quartier**
- ☀️ **Aufbau des Gesamtorganismus**
- ☀️ **Innere Sammlung, Selbstfindung und Zentrierung** durch Chakrenbalance, Mudras, Meditativer Tanz, Meditation und Konzentration
- ☀️ **Mantras** erzeugen ein sehr heilsames Morphogenetisches Feld
- ☀️ **Energie und Chakrenausgleich**
- ☀️ **Infrarot + Solarium** (g. Gebühr)

Es gibt täglich **biologische vegetarische + Fleischkost zur Auswahl im neu gestalteten Essbererich!**



Diese Yoga - und Wander - Woche in Semriach im wunderschönen „Schöcklland“ bietet Dir die Möglichkeit Kraft zu tanken, aufrechtes gerades Sitzen wieder zu erlernen, viel Bewegung zu machen, Deine Wirbelsäulen- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, Deine Gelenke und Dein Nervensystem zu stärken, trägt zur Klärung Deiner Gedanken und innerer Ruhe bei. Der „Trattnerhof“ zeichnet sich als 3 Sterne Seminarhotel besten aus! Finde hier in geführter Gruppendynamik immer tiefer zu Dir selbst! Mehr Infos: www.trattnerhof.at

Eine vertrauensvolle Familiäre Atmosphäre, der passende Raum für Yoga, und eine Wanderoase im schönen „Schöcklland“ und der schönsten und größten Grotte Österreichs laden uns zum Ausspannen und Kraft tanken und staunen ein!



Wir üben gemeinsam **Yoga** auf etwa 750m Seehöhe, zwischen Präbichl und Frohnleiten im schönen Ort Semriach. Wandern um die Gebirgswelt des Schöckl (1450m) zwischen 750 und 1200m. Wir wohnen in gut ausgestatteten modernen renovierten 3 Sterne Zimmer! Von hier aus haben wir einen zentralen Ausgangspunkt für unsere täglichen Wanderungen von einer ½ Stunde bis Tages-Wanderungen.

Ein schönes Haus mit familiärer Atmosphäre, ein schöner Yogaraum und die Natur laden uns ein zu kommen! WIR KOMMEN!!!

Instrumente und gute Laune mitnehmen!!!
Im **HIER** und **JETZT** sein und **LOSLASSEN**!

Seminarpreis:

Frühbucherpreis bis 20. Februar 2020, 187€

Platzsicherung = Anzahlung von 100 € oder Seminarpreis

Anmeldung danach 210€ (bis spätestens 15.4.20)



Gerhard. J. Sonntag: 0676 – 44 065 22

web: www.yogaforyou.at mail: info@yogaforyou.at

Zimmer: Halbpension (Frühstück+Hauptmahlzeit)

☀️ **2-Bettzimmer Kat. B** 62,- €/N
Renovierte Zimmer ca. 20-25 m2, Dusche oder Badewanne, WC, Föhn, SAT-TV, Telefon, W-Lan, Balkon

☀️ **2-Bettzimmer Kat. C** 52,- €/N
Preisgünstige Zimmer, Dusche, WC, Föhn, TV, Tel. Balkon

☀️ **Einzelzimmer** + 5,00 €/N

Stornobedingungen: bis 30 Tage kostenfrei, v. 29 -7 Tage 30% ,6-3 Tage 50% v. Seminarpreis, danach 100% vom Seminar + Hotelpreis

Nicht jeder findet hier alles, aber die wenigen die mehr suchen, sind hier richtig...