

**Y**

Medit. Tanz

Asanas



Chakrenbalance

Pranayama

**G**

Mudras

Meditation

**A**

Wandern

vom 26.9. – 3.10. 2020

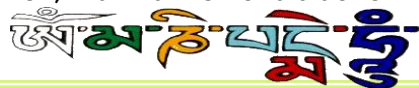
# Yoga - Chakrentanz und Wandern

in schönen Semriach in der Steiermark



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](http://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, Kraft tanken und staunen ein!



„ BEWUSSTSEIN IST DA, BENUTZE ES ! “

## Seminarpreis:

**Frühbucherpreis bis 15. März 2020, 240€**

Platzsicherung = Anzahlung von 100 € oder Seminarpreis

**Anmeldung danach 259€** (bis spätestens 31.5.20)**Gerhard. J. Sonntag: 0676 – 44 065 22****web: [www.yogaforyou.at](http://www.yogaforyou.at) mail: [info@yogaforyou.at](mailto:info@yogaforyou.at)****Zimmer: Halbpension** (Frühstück+Hauptmahlzeit)☀ **2 Bettzimmer Kat. B** 62,- €/N

Renovierte Zimmer ca. 20-25 m2, Dusche oder Badewanne, WC, Fön, SAT-TV, Telefon, W-Lan, Balkon

☀ **2 Bettzimmer Kat. C** 52,- €/NPreisgünstige Zimmer, Dusche, WC, Fön, 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

## YOGA-Urlaub 2020

**Gerhard J. Sonntag**

Gerhard praktiziert **Yoga** seit 25 Jahren, Schüler für den achttgliedrigen Pfad des Yoga seit 1994, Betreuung von Yoga-Gruppen seit vielen Jahren und Heilmasseur.

### Inklusive:

- ☀ **Bio-Sauna** (Finnisch)
- ☀ **Hallenbad, Dampfbad**
- ☀ **3-Platz Tennishalle, Bogenschießhalle**
- ☀ **Yoga-Betreuung beim 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 Chakrenaussgleich**
- ☀ **Infrarot + Solarium** (g. Gebühr)

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

Wir üben gemeinsam Yoga auf etwa 750m Seehöhe zwischen Präbichl und Frohnleiten im schönen Or Semriach. Wandern um die Gebirgswelt des Schöck (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 1/2 Stunde bis Tages-Wanderungen.

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

**Instrumente und gute Laune mitnehmen !!!**

Im **HIER** und **JETZT** sein und **LOSLASSEN !**

*Omani Padme hum*