



Y

Medit.Tanz

Asanas



Chakrenbalance

Pranayama

G

Mudras

Meditation

Wandern

A

vom **30.9. – 7.10.2023**

Yoga - Chakrentanz und Wandern

in schönen „Göstling / Ybbs“

Diese Yoga - und Wander - Woche in Göstling zwischen Hochkar und dem Ötscher bietet Dir die Möglichkeit neue 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. Das „Hotel Waldesruh“ wird als 4 Sterne Seminarhotel und überwiegend als Familienbetrieb geführt! Finde hier, in geführter Gruppendynamik tiefer zu Dir selbst, hol dir Klarheit, Entspannung, Freude! Mehr Infos: www.hotel-waldesruh.at .

Eine vertrauensvolle Familiäre Atmosphäre, der passend große Raum für Yoga, und eine Wanderoase im schönen „Ötscherland“ mit den schönen Kogler Wasserfälle, der Lunzer-See, das Solebad und urigen Höhlen laden uns zum Entspannen, Kraft tanken und staunen ein!

„Die einzigen Erwartungen die zu erfüllen sind, sind die eigenen“

Seminarpreis:

Frühbucherpreis bis 30. Juni 2023, 250€

Anzahlung von € 100,- oder Ges. Beitrag=Platzsicherung.
Anmeldung danach 269€ (bis spätestens 15.08.23)



Gerhard. J. Sonntag: 0676 – 44 065 22

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

Zimmer:

Halbpension (Frühstück+Hauptmahlzeit)

☀ **2 Bettzimmer Kat. B** 60,- €/N

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

☀ **Einzelzimmer** + 17,00 €/N

Stornobedingungen: Seminarpreis bis 30 Tagevorher kostenfrei, v. 29 -7 Tage 30% ,6-3 Tage 50% , danach 100% jeweils vom Seminarpreis.
Hotel- bis 30 Tagevorher kostenfrei, danach 100%

Hund: 10€



YOGA - Urlaub 2023

mit Gerhard J. Sonntag

Gerhard praktiziert **Yoga** seit 31 Jahren, Schüler für den achtgliedrigen Pfad des Yoga seit 1994, Betreuung von Yoga-Gruppen seit vielen Jahren und Heilmasseur.

Inklusive:

- ☀ **Bio-Sauna** (Finnisch)
- ☀ **Hallenbad, Dampfbad**
- ☀ **Garten der 5 Sinne**
- ☀ **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 Chakren-Ausgleich**
- ☀ **Tischtennis, Fitnessgeräte**

Es gibt täglich **biologische vegetarische + Fleischkost zur Auswahl!**

Wir üben gemeinsam Yoga auf etwa 532m Seehöhe , Zwischen Hochkar, Dürrenstein und Lunzer See liegt das Hotel Waldesruh. Wandern um die Gebirgswelt des Hochkar (1880m) und Ötscher und im schönen Mendlingtal. Wir wohnen in gut ausgestatteten Zimmer! Von hier aus haben wir einen zentralen Ausgangspunkt für unsere täglichen Wanderungen von einer ½ Stunde bis Tages-Wanderungen.

Ein schönes Haus mit Blumenpracht-Atmosphäre, ein schöner Yogaraum und die Natur laden uns ein zu kommen!

WIR KOMMEN!!!