



Y

Medit. Tanz

Asanas



Chakrenbalance

Pranayama

G

Mudras

Meditation

Wandern

A

YOGA und Wandern

vom So 6. – Sa 12. Oktober 2024

in Kärnten-Eberstein /Saulpe

2024

Diese Yoga - und Wander - Woche in Kärnten bietet Dir die Möglichkeit Kraft zu tanken, aufrechtes gerades Sitzen wieder zu erlernen, viel Bewegung zu machen, Deine Wirbelsäule- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, stärkt Wirbelkörper, Bandscheiben, Muskeln u. Gelenke! Dein Nervensystem zu stärken trägt zur Klärung Deiner Gedanken und innerer Ruhe bei. Finde hier in geführter Gruppendynamik immer tiefer zu Dir selbst, und werde ausgeglichen, und der, der/die DU bist !



Eine vertrauensvolle Atmosphäre, den passenden Raum für Yoga, und die umliegenden Wiesen und Bergwelt bieten Raum, und eine Wanderoase lädt uns zum Entspannen und Kraft tanken ein!

Omani Padme hum

**„ BEWUSSTSEIN IST DA,
BENUTZE ES ! “**

Anmeldung:

Seminarpreis:

Frühbucherpreis bis 30. April 2024, 250 €

Anmeldung danach, 270 €

(Platzsicherung = Anzahlung von 100 €)



Gerhard. J. S. : **0676 – 44 065 22**

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

Hotel: 6 Nächte + Halbpension

3-4 Bettzimmer Bionest 70,00- €/N

2 Bettzimmer 77,00- €/N

Einzelzimmer 85,00- €/N

Es gibt **biologische vegetarische Vollwertkost !!!**



YOGA - Urlaub mit Gerhard J. Sonntag

Gerhard ist Yogalehrer seit 23 Jahren, Betreuung von Yoga-Gruppen seit vielen Jahren und Heilmasseur.

Inclusive:

- ☀ **Bio-Sauna** (Finnisch)
- ☀ **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 Chakrenausgleich**

Dieses mal werden wir im herrlichen Kärntnerland am Steirischen Seeberg (Stmk./Ktn.) PRANA tanken! **BIONESTER** aus Lehm Bauweise mit **biologischer vegetarischer Vollwertkost** das 1. Biohotel Kärntens!

Das Kärntner Tal der Könige ist einzigartig für Wanderer, Geologen (190 verschiedene Mineralien) und Botaniker (Orchideen) ein Urlaub mit „**GEH**“-„**FÜHL**“! Es gibt Waldwanderungen, die „Christusquelle“, das „Augenbründl“ für Augenwaschung, ein indianisches Schwitzzelt, keltische Kultplätze, Baumhoroskop, Meditationshöhlen, Kirchen, Externsteine und das Naturdenkmal Felsentor mit 14m Durchmesser, tibetischer Pfad Lingkor u. Intensivprogramm zu einer Naturhöhle die mit Fackeln zu begehen ist!