

Yoga am Berg



22. bis 24. Juni 2018

Erholsame Tage ohne Fernseher oder Handy bieten Dir die Möglichkeit den oftmals hektischen Alltag hinter Dir zu lassen.

*“Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben,
man muss ihn erfahren.”* B.K.S. Iyenga

Auch dieses Jahr finden sich Yoga- und Wanderinteressierte auf der gemütlichen Sonnrißhütte auf der Viehtaler Alm bei Kleinreifling in Oberösterreich zum gemeinsamen Miteinander ein. Die wunderbare Umgebung und frische Waldluft lassen Körper, Geist und Seele wieder aufatmen. Gemeinschaft und das Erleben in der Gruppe stehen bei diesem Yogurlaub im Vordergrund.



Sarah
YOGA BEWEGT

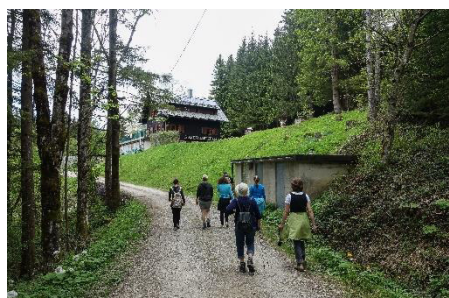
Durch Deine Begegnung mit Yoga begleitet Dich Yogalehrerin Sarah. Die Liebe zur Bewegung und zur ganzheitlichen Sichtweise des Yoga stehen bei ihr im Vordergrund. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse.

Sowohl die Yogapraxis als auch die Wanderungen sind den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen als auch dem Wetter entsprechend angepasst.



- Yogaleitung:** Sarah Fichtinger
- Leistungen:** Yoga-Einheiten, HP auf der Sonnrißhütte
- Energieausgleich:** 199,- / Person, **150,- für Naturfreundemitglieder**
- Teilnehmer:** max. 8 Personen
- Detailinfos:** auf www.amstetten.naturfreunde.at (Infoblatt zum Download) sowie bei Klaus Hinterbuchinger, 0664/73672397, foto.naturfreunde.am@aon.at Sarah Fichtinger, 0677/61615784 sarah@yoga-bewegt.at

Anmeldung ausschließlich über www.amstetten.naturfreunde.at !



Yoga am Berg

Freitag 22. bis Sonntag 24. Juni 2018

Erholsame Tage ohne Fernseher oder Handy bieten Dir die Möglichkeit den oftmals hektischen Alltag hinter Dir zu lassen.

“Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.”

B.K.S. Iyenga

Programmablauf: (Änderungen vorbehalten)

- Freitag:** 14:00 – 15:00 Anreise und gegenseitiges Kennenlernen
16:00 – 18:00 kurze Einführung und Yogaeinheit zum Ankommen
18:00 – 19:30 gemeinsames Zubereiten mit anschließendem Abendessen
ab 19:30 Zeit für Erfahrungsaustausch, Spieleabend und gemütliches Beisammensein
- Samstag:** 07:30 – 09:30 Aktives Erwachen mit und durch Yoga
09:30 – 10:30 gemeinsames Zubereiten mit anschließendem Frühstück
11:00 – 15:30 Während einer Wanderung genießt Du die wunderschöne Natur. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen tankst Du neue Kraft. Bei einem leckeren Mittagessen auf einer der Hütten genießt Du regionale Köstlichkeiten.
16:00 – 18:00 sanfte Yogaeinheit zum Regenerieren
18:00 – 19:30 gemeinsames Zubereiten mit anschließendem Abendessen
ab 19:30 Zeit für Erfahrungsaustausch, Spieleabend und gemütliches Beisammensein
- Sonntag:** 07:30 – 09:30 Aktives Erwachen mit und durch Yoga
09:30 – 10:30 gemeinsames Zubereiten mit anschließendem Frühstück
11:00 – 12:30 Beim entspannten Füße vertreten lässt Du die Seele baumeln und genießt die Schönheit der Natur.
ab 12:30 Gemeinsames Säubern der Hütte und gemütlicher Ausklang bei Kaffee & Kuchen

Anreise: Eigenanreise (PKW-Zufahrt bis zur Hütte möglich); wir sind gerne bei der Bildung von umwelt- u. klimafreundlichen Fahrgemeinschaften behilflich

Leistungen: Yoga-Einheiten, HP auf der Sonnrüßhütte

Unterkunft: Sonnrüßhütte auf der Viehtaler Alm bei Kleinreifling
Unterbringung in Mehrbettzimmern (tw. Einzelbelegung möglich); Zimmereinteilung vor Ort

Verpflegung: Leichte und vegetarische Kost erhöht den Wohlfühlfaktor. Wir bitten Dich um Verständnis, dass auf Allergien usw. aufgrund der kleinen Gruppengröße keine Rücksicht genommen werden kann. Du hast jedoch die Möglichkeit selbst mitgebrachte Lebensmittel vor Ort entsprechend zu lagern und zuzubereiten

Ausrüstung: Bitte bring bequeme Kleidung für Yoga, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, ev. Sitzpolster, Wanderbekleidung und -schuhe, Sonnen- und Regenschutz und bei Bedarf Walkingstöcke mit.

Teilnehmer: max. 8 Personen

Preis: 199,- / Person, **150,-- für Naturfreundemitglieder**

Anzahlung: 100,- innerhalb 1 Woche nach Anmeldung per Überweisung auf das Konto der NF Amstetten
IBAN AT48 2020 2000 0000 4762 mit Verwendungszweck „Yoga“

Restzahlung: spätestens bis 18. Juni 2018 einlangend

Veranstalter: Naturfreunde Ortsgruppe Amstetten

Infos: Klaus Hinterbuchinger, 0664/73672397, foto.naturfreunde.am@aon.at
Sarah Fichtinger, 0677/61615784 sarah@yoga-bewegt.at

Anmeldeschluss: 15. Juni 2018

Anmeldung ausschließlich über www.amstetten.naturfreunde.at !

