

Uhr Geplanter Seminarablauf:

TAG 1

17:45 Treffen in der gemütlichen Aufenthaltsstube

18:15 Sanftes Yoga mit abschließender Kurzmeditation

19:30 Besuch eines Restaurants. Im Anschluß gemütliche Runde in der heimischen Stube im Fohlenhof

TAG 2 und 3

08:30 Yoga mit abschließender Atemübung

10:00 Frühstücksbuffet

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung

als Wanderziele stehen unter anderem zur Auswahl:

- Pillersee, einfach 60 Min. und noch ca. 15 Min. bis zum Imbiss am anderen Ende des malerischen Pillersees
- Wiesensee, einfach 60 Min.; mit Kneippanlage im Freien, Der Hinweg führt über Wiesen und der Rückweg mehr durch Wälder und Täler - eine abwechslungsreiche, schöne Landschaft
- Buchensteinwand 1482m, einfach ca. 2 bis 2,5 Stunden; oben gibt es das Jacobs-Kreuz und eine Bergstation mit gutem Essen und traumhaftem Panorama-Blick. Es führt auch eine Seilbahn hinauf



17:30 Ruhiges Yoga und Meditation

19:00 Besuch eines Restaurants. Im Anschluß gemütliche Runde in der heimischen Stube im Fohlenhof

TAG 4

08:30 Yoga, Atmung, Meditation – eine Zusammenfassung und erweiterte Vertiefung der Yogatage

10:00 Frühstücksbuffet

12:00 Abreise - ist aber auch später möglich, falls noch der Wunsch nach einer Wanderung o.ä. besteht.

Änderungen sind vor Ort jederzeit machbar!

Auch biete ich bei Interesse zusätzlich noch Meditation (auch dynamisch), Yoga-Atemübungen, Yoga-Philosophie, Mantra-Singen oder "Yoga-Wunsch-Haltungen" (z.B. den Kopfstand) an.

Ich empfehle folgendes mitzubringen:

gute Wanderschuhe, regenfeste Kleidung, bequeme Kleidung (für's Yoga), Hausschuhe, eventuell Brotzeit (Wanderung), Ausweis; und für die gemütlichen Abende im Fohlenhof eventuell Knabberzeugs, Süßes, diverse Getränke etc..

Pension Fohlenhof
Familie Obwaller-Wörgötter
Au 17
A 6393 St.Ulrich am Pillersee

Österreich / Tirol

Telefon: +43 535488215
www.pension-fohlenhof.com

Anreise

