

Geplanter Tagesablauf:

Uhr

FREITAG

17:45 Treffen in der gemütlichen Aufenthaltsstube

18:15 Sanftes Yoga mit abschließender Kurzmeditation

19:30 Besuch eines Restaurants. Im Anschluß weiteres Programm und gemütliches Beisammensitzen in der heimischen Stube im Fohlenhof

SAMSTAG

08:30 Yoga mit abschließender Atemübung

10:00 Frühstücksbuffet

Der Nachmittag steht 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, Rückweg sehr abwechslungsreich, schöne Landschaft und Jausenstation „Halsern“
- Buchensteinwand 1482m, einfach ca. 2 bis 2,5 Stunden; oben gibt es 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 weiteres Programm und gemütliches Beisammensitzen in der heimischen Stube im Fohlenhof

SONNTAG

08:30 Yoga, Atmung, Meditation oder bei Interesse eine 4-stufige dynamische Meditation nach Osho

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..

