

Uhr Geplanter Seminarablauf:

TAG 1

17:45 Treffen in der gemütlichen Aufenthaltsstube

18:15 Sanftes Yoga mit abschließender Kurzmeditation

Anschließend Besuch eines Restaurants mit eventuellem Ausklang in der Fohlenhof-Stube

TAG 2

08:30 Yoga mit abschließender Atemübung

Frühstücksbuffet

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung

als Wanderziele stehen unter anderem zur Auswahl:

- Pillersee, einfach 60 Min.
- Wiesensee, einfach 60 Min.; mit Kneippanlage im Freien, Der Hinweg führt über Wiesen und der Rückweg durch Wälder und Täler - eine abwechslungsreiche, schöne Landschaft
- Buchensteinwand 1482m, einfach ca. 2 bis 2,5 Stunden; eine Seilbahn führt zur Bergstation und dem Jacobs-Kreuz mit traumhaftem Panorama-Blick.

17:30 Ruhiges Yoga und Meditation

Anschließend Besuch eines Restaurants mit eventuellem Ausklang in der Fohlenhof-Stube

TAG 3

08:30 Yoga, Atmung, Meditation – eine Zusammenfassung und erweiterte Vertiefung des Wochenendes

Frühstücksbuffet

Abreise

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:

Wanderschuhe, regenfeste Kleidung, bequeme Kleidung (Yoga), Hausschuhe, eventuell Brotzeit



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

Österreich / Tirol

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

Anreise

