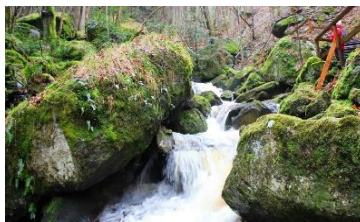


Yoga & Wandern

St. Oswald/Ostrong



Seminarbeginn:

Donnerstag, den 10. Oktober 2024 um 13:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, den 13. Oktober 2024 um 14:00 Uhr

Logis & Verpflegung:

Hotel des Glücks**** – Landhotel Fischl; 3684 St. Oswald,
Untere Hauptstraße 4; Web: www.hoteldesgluecks.at;
Mail: willkommen@hoteldesgluecks.at; Tel.: +43 7415-7295
Großer, beheizbarer Yogaraum mit Garten- und Fernblick!

Drei Nächte p.P.: € 360,- im DZ (inkl. Halbpension)
Einzelzimmer-Zuschlag (begrenzte Anzahl): € 20,-/Tag

Seminarbeitrag:

p.P. € 180,-

Was uns erwartet:

Drei Nächtigungen im Hotel des Glücks auf 670 Metern Seehöhe.
Entspannte Yoga- & Wandertage im nahen und doch so stillen
Waldviertel. Hatha-Yoga – auch für Anfänger:innen geeignet!

Seminarablauf & Ausrüstung: Yoga-Einheit am Morgen (8:00 Uhr). Tagsüber leichte, mehrstündige Wanderungen in der waldreichen Umgebung (Yspertal, Ysperklamm, Ostrong, Großer Peilstein etc.) zwischen 700 und 1000 Metern Seehöhe – nach Möglichkeit mit Einkehr. Nachmittags (ca. 17:00 Uhr) zweite Yoga-Einheit zum Relaxen – reichlich Ruhepausen zwischendurch!

- Feste Herbstkleidung, Wander- oder Bergschuhe, Wanderstöcke (auch Regenschutz); kleiner Tagesrucksack für unterwegs.
- Für Yoga bequemes Outfit und falls vorhanden: Yogamatte, Sitzpolster & leichte Decke.

Peter Kantor ist ärztlich geprüfter Yogalehrer und unterrichtet eine sanfte Form von Hatha-Yoga unter Rücksichtnahme auf individuelle Bedürfnisse. Dabei sind Körperhaltung und Atemübungen, Entspannung und Konzentration für eine bewusster Körper- und Atemwahrnehmung gleichermaßen wichtig. Keine Vorkenntnisse – angepasstes Yoga für alle Niveaus!

Alexander Mayr-Harting ist Forstwirt, Waldpädagoge und zertifizierter Wanderführer. Seit seiner Kindheit ist er zu jeder Jahreszeit in den Bergen unterwegs – zumeist wandernd und beobachtend. Mit ihm durch die Wälder zu streifen bedeutet Erlebnis & Entspannung zugleich. Touren für Genießer und Naturliebhaber.

Wir freuen uns auf gemeinsame Tage. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl **Anmeldung/Reservierung bitte möglichst bald direkt im Hotel des Glücks unter ‚Yoga & Wandern‘** – bitte nicht über booking.com!

Mag. Peter Kantor

Geprüfter Yogalehrer &
Ärztlich zertifizierter Kinderyogalehrer
peter.kantor@tanzenundreisen.at
www.tanzenundreisen.at
Mobil: +43 676 933 27 82

Dipl.-Ing. Alexander Mayr-Harting

Forstwirt & Zertifizierter Wanderführer
gemeinsamraus@gmx.at
Mobil: +43 676 328 25 83