

Yoga & Wandern

...in St. Jakob im Walde



Seminarbeginn:

Donnerstag, 30. April 2026 um 14:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, 03. Mai 2026 um 13:00 Uhr

Unterbringung:

Gasthof Orthofer, St. Jakob im Walde

Kosten:

Unterkunft: p.P. € 255,- (drei Nächte im DZ inkl. Halbpension)

Einzelzimmer-Buchung OHNE Aufpreis!

Seminarbetrag (Yoga & Wandern): p.P. € 190,-

Was uns erwartet:

- Drei Nächtigungen im Gasthof Orthofer (Peter Roseggers Waldheimat) - Urlaub am Bauernhof
- Yoga- & Wandertage für Genießer in einer wald- und wasserreichen Umgebung
- Spaziergänge & mehrstündige Wanderungen in den ‚Fischbacher Alpen‘
- Hatha-Yoga morgens und vor dem Abendessen (auch für Anfänger:innen bestens geeignet!)
- Weiden, Wiesen, schattige (Berg)wälder und bei Schönwetter auch aussichtsreiche Gipfel
- Möglichkeit einer geführten Alpaka-Gruppenwanderung
- Optionale Nutzung des Wellnessbereichs im Nachbar-Gebäude

Seminarablauf: Yoga am Morgen (ca. 8:00 Uhr). Tagsüber mehrstündige Wanderung samt Ruhepausen und optionaler Einkehr unterwegs. Nachmittags (ca. 17:00 Uhr) zweite Yoga-Einheit zum Relaxen.

Ausrüstung:

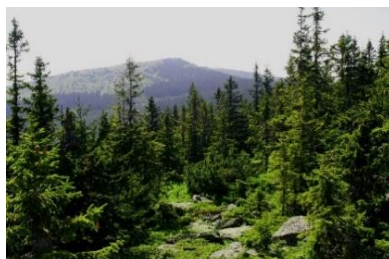
- Wandern: Feste Wander- oder Bergschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung (Regenschutz); kleiner Tagesrucksack (Trinkflasche, Jause unterwegs, ev. kleine Sitzmatte...)
- Yoga: Bequeme Kleidung, Yogamatte & ev. Sitzpolster

Bitte um baldige Voranmeldung bei uns sowie um verbindliche Reservierung des Hotelzimmers im Quartier wegen begrenzter Zimmeranzahl: Tel.: +43 3336 8237; Mail: office@orthofer.at; Web: www.orthofer.at

Peter Kantor ist ärztlich geprüfter Yogalehrer und unterrichtet seit 2004 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 erforderlich – 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 über Eure Teilnahme!



Peter Kantor

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

Alexander Mayr-Harting

Forstwirt & zertifizierter Wanderführer
gemeinsamraus@gmx.at
Tel.: +43 676 328 25 83