



## Yoga, Wandern & Genuss

Seminarangebot 2019 mit Christiane Sasse

„Ich bin dann mal weg“, das Thema des Bestsellers von Hape Kerkeling bringt das Bedürfnis so vieler heute genau auf den Punkt. Immer mehr Menschen praktizieren heute Yoga, Meditation und andere Achtsamkeitsübungen regelmäßig, da sie die stärkenden Wirkungen bereits erfahren haben. Ein paar Tage Auszeit nehmen, um einfach mal „weg“ und dafür ganz nah mit sich selbst sein zu können, ist eine wunderbare Gelegenheit für eine Bestandsaufnahme und Neujustierung in jeglicher Hinsicht. Geben wir Körper, Geist und Seele Ruhe und Bewegung, Flexibilität und Regeneration, können wir anschließend im Alltag aufgetankt mit einer ganz neuen Gelassenheit und Stärke wieder „anwesend“ sein.

**Gönnen Sie sich eine ganz besondere „Auszeit“ und erleben Sie, wieso dieses „Mal-weg-Sein“ so heilsam und kräftigend wirken kann.**

**1. Yoga Effekte** – In der Yogapraxis verbinden wir Achtsamkeit mit geschmeidigen, kraftvollen Bewegungen und stabiler Haltung. Bewusst zu atmen, bewirkt einen klaren und zentrierten Geist. So entdecken wir eine völlig neue Faszination für unseren Organismus und unser Leben gerade in einer Zeit der äußeren Hektik und Reizüberflutung.

Alte überlieferte Lebensweisheiten sind noch heute aktuell und schenken uns Denkansätze voller Leichtigkeit, neuen Mut, Stärke, Inspiration und den Entdeckergeist eines Kindes. Yoga bietet uns wundervolle Techniken, um die Begeisterung für unser Leben wieder neu zu entdecken. Er schenkt uns auch die einzigartige Freiheit, uns nicht mehr aufregen zu müssen.

**29. Mai – 2. Juni 2019 in Reith in Tirol Pirchner Hof**

**2. Yoga und Meditation** – Yoga macht uns zufrieden, gelassen und glücklich, einfach weil er die Fähigkeit in uns erweckt, unseren Blickwinkel auf unser Leben und „erleben“ zu verändern. Meditation lässt uns Weite und Abstand zu den vielen teilweise beunruhigenden und destruktiven Ereignissen des Alltags finden und ermöglicht uns eine gelassener und vitalere Lebensweise zu manifestieren.



In einem Flow ganz achtsam und konzentriert, erleben wir uns in völliger Einheit mit unserem Körper, entdecken eine neue Weite, Dynamik und flexible Grenzen. Der Kopf wird dabei nicht ausgeschaltet, sondern wir lernen zu beobachten und zu kontrollieren, was da "drinnen" vorgeht. Meditation will integrieren, was ist, will uns von unreflektierten Wahrnehmungsfilttern befreien und von den Automatismen, denen wir oft nur aus Gewohnheit folgen, obwohl wir schon längst wissen, dass sie uns nicht wirklich gut tun.



Bringen wir unseren ständig analysierenden und bewertenden Geist zur Ruhe, erhalten wir die Chance unsere Empfindungen und unser Lebensgefühl neu zu justieren. Emotional Management ist der moderne Begriff, hinter dem das komplexe Wissen der modernen Hirnforschung über die Wirkung der Meditation steht.

### **Meditation und Yoga ist ein Gelassenheitstraining für den Alltag.**

Erleben Sie eine kraftvoll-dynamische, stärkende und achtsame Yogapraxis in den wunderschönen Räumen des Natur- und Wellnesshotels Höflehner in der Nähe des Dachsteins mit ganz besonderen Inklusivleistungen, wie Gourmetpension und Saunalandschaft zum Genuss für Körper, Augen und Gaumen.

**26. – 30. Juni 2019 im Natur- und Wellnesshotel Höflehner**

**3. Body & Life-Rebalance** – Das Alpbachtal und das warme Ambiente des Pirchner Hofes ist ein wunderbarer Rahmen, um Körper und Geist ganz neue Bewegungserfahrungen machen zu lassen. Egal ob bei Indoor oder Outdoor-Aktivitäten, in diesen 4 Tagen ersetzt Begeisterung jeden Leistungsgedanken. Sie werden eine ganz wundervolle Unbeschwertheit und Leichtigkeit (wieder)entdecken.



In unserem Alltag bewegen wir uns häufig zwar in einem „vertrauten“, aber oft extrem eingeschränkten Aktionsradius - auch im übertragenen Sinne. Gewohnheiten und Zwänge begrenzen uns in der Regel auf 10-15 Prozent des eigentlich Möglichen. Erweitern wir diese Bewegungsradien wieder ganz bewusst, lösen sich nicht nur Spannungen auf. Es verändern sich automatisch auch unsere Blickwinkel, Gedanken und Gefühle hin zu einer neuen Weite und Vielfalt. Anspannung und Verspannung entstehen durch Bewegungsmangel in Kombination mit Stress und Belastung und spiegeln gleichzeitig auch unsere Gedanken, Bewertungen und Gefühle wieder.



Körperliche Herausforderung in einem bewussten und sanften Rahmen, viele kurze Bewegungsrituale, die wir bald als lieb gewonnene Rituale in unseren Alltag integrieren werden, Atemlenkungen, Entspannungsmethoden und Meditation, sind wunderbare Gelegenheit, erst in dieser bewussten

Auszeit und anschließend auch anhaltend aus dem Stress- und Funktionsmodus unseres Alltags aussteigen zu können.



Es ist eine Gelegenheit zur Bestandsaufnahme, Zeit für Regeneration und Stabilisation, Zeit für Lebensfreude und Genuss. Nährende und herausfordernde Impulse für Körper, Geist und Seele durch anregende und entspannenden Techniken und Bewegung, Impulse für elastische Kraft und Flexibilität auch im Geist. Zurück im Alltag verändern eine stabile Haltung und flexible Bewegungsmuster die Einstellung und Blickwinkel auf Ihr Leben auch im übertragenen Sinne.

**29. Aug. – 1. Sept. 2019 in Reith in Tirol Pirschner Hof Hildegard von Bingen Hotel**

#### **4. Rücken und Faszien-Yoga**

Die Wirbelsäule ist unsere zentrale Lebens- und Energieachse. Ihre Beweglichkeit und Stabilität beeinflusst unser Lebens- und Vitalitätsgefühl ganz entscheidend. Mit dem modernen Begriff Faszien und der damit verbundenen Forschung, hat die Funktion unseres Bindegewebes in den letzten Jahren eine ganz neue Beachtung und Wertschätzung erfahren. Dank dieser geschmeidigen, elastischen alles vernetzenden Strukturen können wir uns bewusst erfahren und eine ganze neue Körpererfahrung und Bewegungsvielfalt entdecken. Hier sitzen die „Fühler“, die uns unseren Körper und unsere Bewegung „erleben“ lassen. Yoga bedeutet bewusste Achtsamkeit, Wahrnehmung und Wertschätzung.



Lassen Sie sich von völlig neuen Blickwinkeln auf interessantes Wissen rund um die genialen Funktionsweisen Ihres Körpers inspirieren. Faszination und Begeisterung erwecken Lust auf eine neue Beweglichkeit, Stärke und Leichtigkeit.

**Es wird kein körperliches Können vorausgesetzt. Jeder ist herzlich willkommen!!!**

Körper und Geist werden auf eine sanfte, bewusste, leicht umsetzbare, aber in Ihrer Wirkung sehr effektive und ausgewogene Art und Weise gefordert und gefördert. So gelingt es Ihnen auch künftig mit einem minimalen Zeitaufwand - prophylaktisch, aber auch bei bestehenden Beschwerden - den Rücken zu stabilisieren und aufzurichten, sowie eine ausgewogene, geschmeidige Beweglichkeit und Stärkung in allen Gelenken, Muskeln und Faszien zu erzielen.

Dank spezifischer Kraft- und Beweglichkeits- und Vergleichstests wird die spezielle Wirkung der Yogapraxis unmittelbar sicht- und spürbar.

**25. – 29. Sept. 2019 im Natur- und Wellnesshotel Höflehner**

In diesen speziellen Urlaubsseminaren schenke ich Ihnen gerne mein ganzes Wissen und werde versuchen, Sie mit meiner Faszination mitzureißen, die ich für unseren Körper, unsere Gesundheit und das Mensch-Sein an sich schon immer hatte. Diese durfte ich in über 40 Berufs- und Lebensjahren als Vollbluttrainerin, Wirbelsäulenspezialistin, Ausbilderin für Trainer, Yogalehrerin und Heilerin sammeln.

*Was wir heute erfahren ist die Wirkung der Vergangenheit.*

*Ebenso ist es uns möglich durch eine neue Bewusstheit und Achtsamkeit in der Gegenwart neue Möglichkeiten für die Zukunft zu entwickeln.*

Gönnen Sie sich eine ganz spezielle Zeit an ganz wundervollen Kraft-Orten. Gemeinsam schärfen wir die Sinne ganz neu. Bewegung und Haltung mit einer intensiven und besonderen Achtsamkeit „erleben“, einfach um genießen, auftanken, neue Kräfte und Energien aufbauen zu können. Deshalb richtet sich der tägliche Rahmen auch nach dem Wetter. Jeden Tag gibt es 3-4 lange Kurseinheiten. Ausflüge und Wanderungen runden das Yogaprogramm ab.

## Seminarorte

1. **Pirchner Hof Hildegard von Bingen Hotel**, Reith in Tirol Neudorf 42, 6235 Reith im Alpbachtal, Österreich



Telefon: +43 5337 62749 <http://www.pirchnerhof.at/>

**Die Seminarkosten sind** im Pauschalpreis enthalten.  
Übernachtung im großzügigen Zimmer mit Bergblick und Vollpension Hildegard-von Bingen-Küche.

**4 Übernachtungen inklusive Seminargebühr ab 664,00 €,  
3 Übernachtungen ab 563,00 €.**

2. **Natur- und Wellnesshotel Höflehner**  
Gumpenberg 2  
8967 Haus/Ennstal  
Steiermark, Österreich

Tel.: +43 3686 2548 | Fax DW 68

E-Mail: [info@hoeflehner.com](mailto:info@hoeflehner.com)

[www.hoeflehner.com](http://www.hoeflehner.com)



**Pauschalpreis inkl. Seminargebühr mit besonderen Verwöhnleistungen wie Gourmetpension und Saunalandschaft ab 741,00 € bei 4 Übernachtungen.**

## Ablauf der Yogaseminare

- **Anreise ist bis Mittwochabend.** Bei einem genussvollen Abendessen können Sie sich akklimatisieren oder schon am Nachmittag das Tal oder die Saunalandschaft entdecken. Wir werden schon am ersten Abend mit einem ganz besonderen Gourmetessen verwöhnt.
- **Nach einem gemeinsamen Frühstück am Donnerstag um 8.30 Uhr** findet eine Einführung in die Yogatheorie und -praxis statt und wir werden das erste Mal miteinander üben.
- In dieser Zeit **nach dem Frühstück** werden wir an allen Tagen zwischen **10.30 und 12.00 Uhr** viel Inspirierendes durch eine Kombination von Yogaphilosophie und Praxis entdecken.
- **Freitag, Samstag und Sonntag, gibt es bereits vor dem Frühstück eine Morgenpraxis von 8.00 – 9.00 Uhr.**
- Je nach Wetterlage gibt es eine gemeinsame Wanderungen oder smoveyWalk oder eine **Ruhezeit ganz für sich.**
- **Nachmittags findet Donnerstag, Freitag und Samstag von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr eine zweite lange Yogaeinheit statt.**
- Das gemeinsame **Abendessen um 19.00 Uhr** rundet das Erlebnis der Sinne ab.
- **Um 20.30 Uhr treffen wir uns zu einem Satsang (gemeinsame Reflektion, Meditation und Tiefenentspannung) und beenden so in Stille den Tag.**
- **Am Sonntag geht die gemeinsame Zeit nach einer letzten Yogaeinheit und Gespräch gegen 12 Uhr zu Ende.**

