

YogaZeit mit Christiane Sasse im Pirchner Hof vom 11. – 15. Sept. 2024



Neudorf 42, 6235 Reith im Alpbachtal Österreich
www.pirchnerhof.at

Thema: Die heilende Kraft einer meditativen, gelassenen LebensART im Wandel es Lebens

Ja es gibt sie, diese Menschen, die stets eine heitere Gelassenheit ausstrahlen. Gehörst du dazu? Hast du so ein dauerhaft entspanntes Gemüt? Kannst du all die Ereignisse, die oftmals überraschend dazwischen kommen, bewertungsfrei akzeptieren? Ist das überhaupt realistisch? **Hast du so deine Selbstmanagement-Methoden, um dich nicht aus deiner Ruhe bringen zu lassen?**

Eine gute Reaktions- und Anpassungsfähigkeit bedeutet mit dem Leben, so wie es eben gerade kommt, mitfließen zu können. Wie oft fallen wir jedoch aus unserer Balance und gesundheitlichen Stabilität heraus? Wie oft schaffen wir es wieder nicht, uns mit unserem persönlichen Kräfteniveau gut durch unseren Alltag zu jonglieren. Dann reagieren wir gereizt und genervt, statt entspannt und freundlich. Alternativ könnten wir jedoch damit beginnen, unsere aktuelle Gefühls- und Gedankenqualität als eine Art Ampelsystem auf unserer persönlichen Lebens- und Gesundheitsbalance-Skala wahrzunehmen.

Uns allen ist bewusst, dass ein kraftvoller, flexibler und muskulär ausgewogener Körper nicht von ab und zu mal an Bewegung denken kommt. Ist uns aber ebenso bewusst, dass ein Zustand heiterer Gelassenheit auch eine Trainingssache sein könnte?

- **Lerne Yoga als ein Eigentherapie- und Selbstheilungssystem kennen.** Wir erforschen all das was uns und unser Lebensgefühl ausmacht zunächst auf der Yogamatte. **Es geht um diesen besonderen Er-Lebens-Zustand voller Gelassenheit, Klarheit und Präsenz, erfüllt mit Frieden, Zuversicht und Lebensfreude.**
- **Dies entsteht plötzlich ganz tief in UNS. Dann verstehen wir zunehmend, diese selbstbestimmt Art des Seins für eine Weile zu bewahren.** Mit etwas Übung wird uns dieser Zustand so vertraut, dass wir ihn in unserem Alltag mitnehmen wollen, gerade in den Momenten der besonderen Herausforderung.
- Dann ist Meditation nicht mehr etwas, mit dem du dich beschäftigen wirst, falls du endlich einmal Zeit dazu hast. Dann wird der meditative Zustand zunehmend zu deiner dich selbst stabilisierenden und erheiternden Basis deines Lebens an jedem Tag.

“You are the sky. Everything else is just the weather.” Pema Chödrön

- **In dieser Yogazeit an einem ganz besonderen Ort, umgeben von Natur und Bergen, werden wir einfach still. Wir erleben eine neue Vielfalt an Bewegung, Atmung, Meditation, Entspannung. Wir wandern, essen und lachen in einer Gruppe Gleichgesinnter. Hier findest du dich aufgehoben in einer Runde, die einfach Lust hat, dass Leben ganz neu zu erforschen.**
- Dann wirst dich an diese Momente zurückerinnern und zwar genau dann, wenn der normale Alltag, politischen Wellen, oder gesundheitliche Probleme über dir zusammenzuzuschlagen drohen.



- **Jetzt hast du jedoch perfekte Schlüssel zur Hand, mit denen DU IN DIR Ruhe und Gelassenheit bewahren kannst.** Das ist „gelebte“ Yogapraxis im Alltag!

Dann schaust du dem wechselhaften Wolkenspiel mit gelassener Heiterkeit zu, einfach weil du weißt, dass die Essenz der inneren Ruhe, der blaue Himmel dahinter ist.

Ablauf: Beginn am Mittwoch um 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am Sonntag gegen Mittag.

- Morgens beginnen wir den Tag um **7:30 – 8:45 Uhr** mit einer **aktiven aber sanften Yogapraxis**. Es geht einzig darum den eigenen Körper zu entdecken. Ich biete unterschiedliche Übungsvarianten an. So bekommst du den Zugang zu DEINER Kraft und Stärke, Beweglichkeit und Flexibilität, Balance und Stabilität und erforscht deine eigenen Grenzen. Wir üben mit Anfängergeist. Es wird kein Können vorausgesetzt. Jeder ist willkommen.
- **Danach** genießen wir ein **reichliches Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten** und Impulsen von Hildegard von Bingen.
- **Um 10 Uhr** tauchen wir ein in eine wunderbare uns eher unbekannt **Lebensphilosophie**. Sie schenkt uns Freiheit, einfach weil wir plötzlich mit viel weiteren Blickwinkeln auf unser Leben und Mensch Sein an sich schauen.
- **Dann hast du Zeit bis 17 Uhr die traumhafte Bergwelt zu genießen. Alternativ entspannst du dich in der Sonne in einem herrlichen Garten oder verwöhnst dich selbst in einer tollen Saunalandschaft.**
- Im Zimmerpreis inkludiert ist **Vollpension mit Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und ein 6-gängiges Menu am Abend nach Hildegard von Bingen oder vegane Küche.**
- **Ab 17 Uhr gibt es eine zweite Yogapraxis**, die uns in einen meditativen Zustand der Ruhe und Stille führen wird. Diesen kannst du dann für dich bis zum Abendessen um 19 Uhr, entweder im Yogaraum oder in der Natur ausklingen lassen.
- **Nach dem Abendessen treffen wir uns gegen** zu Gespräch, Austausch und Fragen, Tiefenentspannung und allem wonach uns sonst noch im yogischen Kontext die Sinne stehen.

Kosten: Das Hotel bietet uns ein besonderes Ambiente für 4 Nächte 135,00 € + 3,50 € Ortstaxe pro bei Doppelbelegung und Vollpension, Einzelbelegung 165,00 € im Doppelzimmer.

Die Seminargebühr beträgt 360,00 € pro Person. Die Bezahlung erfolgt im Anschluss des Seminars bar oder nach Erhalt der Rechnung.

Seminarleitung: Seit 40 Jahren lebe und liebe ich meinen Beruf als Trainerin als Berufung und nach wie vor mit anhaltender Begeisterung. Die vielen Erfahrungen als Ausbilderin für Trainer, die große Anzahl an Seminaren und über diese Lebensspanne haben mein Selbstbild als Gesundheitslotsin und Heilerinnerin geprägt. Ich unterrichte Yoga seit 30 Jahren, bin Yogalehrerin BdY/EYU aktuell in Ausbildung zur YogaTherapeutin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulenfachtrainerin, Bewegungstherapeutin LNB

Ich freue mich sehr, wenn ich dich in diesen körperlich gewiss sehr bewegten und dich auch in Geist und Seele bewegend Tagen intensiv inspirieren und motivieren darf <3

