

YogaZeit mit Christiane Sasse im Silvretta-Haus vom 24. – 28. Juli 2024

Bielerhöhe 2036 m im Montafon, A-6794 Gaschurn-Partenen



Thema: Lebensfreude, Frieden und Gelassenheit leben... Von der Freiheit dich nicht aufregen, ärgern, sorgen, ängstigen, grämen... zu müssen

Wir leben heute in einer Welt, die uns ständig fordert und viel zu oft überfordert. Wie oft fühlst du dich unter Druck, getrieben und erschöpft? Wie oft entziehst du deinem Organismus viel zu viel Energie, wohl ahnend, dass dein Körper eigentlich andere Bedürfnisse hätte. Die Alternative wäre, täglich den Balancezustand zwischen Aktivität und Pausen einstellen zu können. Im Yoga erleben wir Momente voller Antrieb und Energie, lernen aber auch Schwäche und Erschöpfung zu akzeptieren. Darüber hinaus entdecken wir jedoch einen weiteren Zustand, der uns in der Regel völlig fremd geworden ist:

- **Es geht um einen besonderen Er-Lebens-Zustand voller Gelassenheit und Klarheit, erfüllt mit Frieden, Zuversicht und Lebensfreude. Dieser entsteht einzig ganz tief in UNS und es gilt, diesen anhaltend bewahren zu können**
- In dieser Yogazeit kannst du diesen alternativen, uns inzwischen so fremd gewordenen „Seins-Zustand“ immer wieder berühren. Dieser besondere Ort und die einzigartige Natur in Verbindung mit Bewegung, Atmung, Meditation, Entspannung, Stille unterstützen dich dabei.
- Du wirst dich an diese Momente zurückerinnern und zwar genau dann, wenn der normale Alltag und weiter politischen Wellen über dir zusammenschlagen drohen oder dich gesundheitliche Probleme aus dem Vertrauen ziehen wollen.
- **Jetzt hast du jedoch einfache Schlüssel zur Hand, mit denen DU für DICH, IN DIR Ruhe und Gelassenheit bewahren kannst.** Das ist „gelebte“ Yogapraxis im Alltag! Dies bedeutet beste Balance und Gesundheitsprophylaxe, gerade dann, wenn es um dich herum eng wird und die Wellen des Lebens mal wieder massiv hochzuschlagen drohen.

DANN LEBE dennoch PURES LEBEN, einfach weil DU gelernt hast, auf den Wellen zu surfen.

Ablauf:

Seminarbeginn am Mittwoch um 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am Sonntag nach dem Mittagessen.

Wir beginnen 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.

Danach lassen wir uns mit einem **reichlichen Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten** verwöhnen.

YogaZeit – von der Freiheit, dich nicht aufregen zu müssen

Um 10 Uhr erfahren wir mehr über eine wunderbare **Lebensphilosophie**, die uns die Freiheit schenkt mit ganz neuen und viel weiteren Blickwinkeln auf unser Leben und das, was uns antreibt zu schauen.

Nach dem leichten Mittagessen um 12:30 Uhr, hast du Zeit bis 17 Uhr die traumhafte Bergwelt zu genießen, egal ob im Liegestuhl vor dem Haus oder mit den Wanderschuhen. Du wirst Halbpension buchen und bezahlen. Trotzdem dürfen wir uns über 3 Mahlzeiten freuen. Die Crew des Hauses kommt uns entgegen und splittet das 4 Gänge-Menü vom Abend auf, sodass wir mittags ein Salat- Buffet und eine leichte Suppe und am Abend die Hauptspeise und den Nachtsch genießen dürfen.

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 mit Blick auf den See ausklingen lassen.

Nach dem Abendessen treffen wir uns gegen 20 Uhr für eine Stunde zu Gespräch, Austausch und Fragen, Entspannung und allem wonach uns sonst noch im yogischen Kontext die Sinne stehen. Danach findet sich gewiss noch ein Grüppchen bei einem letzten Drink zu einem geselligen Miteinander.

Kosten:

Alle Zimmer bieten uns einen direkten Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m). Unterkunft im **Doppelzimmer inkl. Halbpension 103,00 €/Tag, im Einzelzimmer 123,00 €**.

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



Außerdem:

Wenn ihr es euch irgendwie gönnen könnt, dann **verlängert den Aufenthalt noch um 1-2 Tage** davor oder danach. Diese Bergwelt ist einfach zu schön, um sie nicht voll auszukosten. Gerne biete ich euch **auf Nachfrage** auch noch eine **Vitalmessung vor und nach dem Seminar** an. So könnt ihr direkt (schwarz auf weiß 😊) verfolgen, wie sehr IHR SELBST durch dieses „andere“ Erleben in diesen Tagen auf euer eigenes Körpersystem und eure Organe Einfluss nehmen könnt.

Seminarleitung: Seit 39 Jahren lebe und liebe ich meinen Beruf als Trainerin und Gesundheitslotsin als Berufung und mit anhaltender Begeisterung. Meine langjährige Erfahrung als Ausbilderin für Trainer, die große Anzahl an Seminaren und Ausbildungen, die beruflichen Erfahrungen über diese Lebensspanne und eigene gesundheitliche Beschwerden prägen meinen heutigen Unterrichtsstil. Ich unterrichte Yoga seit 30 Jahren, bin Yogalehrerin BdY/EYU aktuell in Ausbildung zur YogaTherapeutin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulenfachtrainerin, Bewegungstherapeutin LNB und Heilerin.



Ich freue mich sehr, wenn ich dich in diesen Tagen ganz neu erinnern, inspirieren und motivieren darf <3

Seminarleitung: Christiane Sasse · christiane.sasse@charisoma.de · +49 175 5618026 · www.charisoma.de