YOGA- & WANDERTAGE

in Obernberg a. Brenner

Sa, 16.9 bis Di, 19.9.2023

Meine Yoga-Auszeit in den Bergen!

Yoga- & Wandertage im Tiroler Bergdorf Obernberg am Brenner

Auf 1.400 m liegt das idyllische Bergdorf, eingebettet in eine wunderschöne Bergwelt und ist damit der ideale Ort für ein paar Tage Auszeit mit Yoga und Wanderungen. Das charmante Almi´s Berghotel ist mit dem schönen Yogaraum, dem kleinen, feinen Wellnessbereich und der perfekten Ausgangslage für Wanderungen, der ideale Ort für eine besondere Auszeit mit YOGA- & WANDERTAGEN.

Aus ayurvedischer Sicht herrscht im Herbst das Vata Dosha vor. Wind und Unruhe gilt es mit Stabilität & Kräftigung für den Körper und Ruhe und Entspannung für den Geist zu besänftigen. Diese Prinzipien begleiten uns an diesen Tagen in der Yogapraxis – wir lernen die Energie und Kraft von Vata auf unterschiedliche Weise kennen und im Herbst bestmöglich für uns zu sorgen, um das Immunsystem für den Winter aufzubauen und zu stärken.

Programm Yoga- & Wandertage

- **Samstag ab 14 Uhr:** Check in im Almi´s Berghotel
  Bei Schönwetter 16 Uhr kleiner Spaziergang und Yogaeinheit auf der Almwiese
  (bei Schlechtwetter 17 Uhr Yoga im Hotel)
- **Sonntag, 7 bis 9 Uhr:** Bei Schönwetter aktivierende Yogaeinheit auf der Almwiese mit anschließendem Kneipen im Gebirgsbach, nach dem Frühstück Wanderung zum Lichtsee bei Schönwetter (Schlechtwetteralternative: kürzere Wanderung und Wellness)
  17 bis 19 Uhr: regenierendes Yin-Yoga und Meditation, Abendessen
- **Montag, 7 bis 9 Uhr:** Morgen-Yoga-Einheit im Hotel, Wanderung zum Obernberger See über den Seesteig, Pranayama und Phantasiereise oder Naturmeditaion am See
  17 bis 19 Uhr: sanfte Vata-Sequenz, Yin-Yoga und Meditation, Abendessen
- **Dienstag, 7 bis 9 Uhr:** Morgen-Yoga-Einheit und Abschlussritual, gemeinsames Frühstück und individuelle Abreise am späten Vormittag

Kosten

3 Nächte inkl. Halbpension & Wanderjause & Wellness (€ 87,– DZ/Nacht, EZ-Zuschlag + €30,–) = **€ 261,–**
Zimmer direkt im Hotel buchen unter dem Schlagwort: YogaRunde SBG / Deadline Buchung: 15. Juli 2023

6 Yogaeinheiten, Rituale, Wanderungen, Skript: **€ 200,–**
Yogabeitrag bitte direkt überweisen: AT62 4501 0051 0000 0693 / Verwendungszwecks: YogaTage2023

Ayurveda & Yoga . Mag. Andrea Geir . Ayurveda Praktikerin . Yogalehrerin RYS 500+ . andrea@yogarunde.at . T +43(0)676/954 72 53 . www.yogarunde.at