

# Dem Himmel entgegen

Mit Yoga und Wandern zu Achtsamkeit und neuer Kraft

Willkommen im Reich des Steinadlers



Yogaeinheit auf der Tour

**04.08. – 08.08.2016** 4\* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

**Seminarleitung:** Gebhard Gediga und Sabine Gerlach

**Yoga – Wanderseminar:** „Dem Himmel entgegen“ 340,- €

**Wellnesshotel Post mit Genusshalbpension im DZA** 393,- € **DZ auf Anfrage**

*"Stimmst du mit dem Weg überein, durchströmt dich seine Kraft.  
Dein Tun wird naturnah, deine Art die Art des Himmels".*

*Laotse, Tao Te King*

Umrahmt von den mächtigen Bergen der Lechtaler Alpen, liegt unser Quartier am Flussufer des Lechs – dem längsten Wildfluss der nördlichen Alpen. Von hier machen wir uns auf den Weg, dem Himmel entgegen, der uns hineinführt in die Abgeschiedenheit der nahegelegenen Bergwelt. Von äußerer Stille umgeben und innerer Kraft getragen, führen unsere Touren in aussichtsreichen Höhen oder wir folgen den Ufern des Lechweges immer umgeben von einer beeindruckenden Bergkulisse über der erhaben, der König der Lüfte, seine Bahnen zieht.

Im Yoga lenken wir den Focus auf die Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung.

Indem wir unseren Körper, den Atem und Geist bewusst erfahren, kommen wir in einen freudigen Kontakt zu uns selbst und zu dem was uns umgibt.

Die körperlichen Dehn-Übungen, schaffen darüber hinaus einen idealen, ausgleichenden Gegenpol zu den Bergwanderungen des Tages.

Freuen Sie sich auf Natur pur und diese besondere Mischung aus Wandern und Yoga. Lassen Sie sich inspirieren – im Reich des Steinadlers - dem Himmel entgegen. . .

### Seminarinhalte und Leistungen:

- Tägliche Morgen- und Abendeinheiten mit Yoga
- Achtsamkeitspraxis, Meditationen und Wahrnehmungsübungen
- tägliche Bergwanderungen von 3 – 4 Std.

### Wissenswertes:

Für die 3-4 stündigen Bergwanderungen benötigen Sie eine solide Grundkondition.

Die Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wegen und erfordern etwas alpine Trittsicherheit. Die Teilnahme am Wanderangebot ist natürlich optional.

Wer bewusst nicht so hoch hinaus und einmal ganz für sich sein möchte, findet im nahen und weiteren Umfeld unseres Hotels genügend schöne Plätze die zum Verweilen einladen.

Das Hotel verfügt über ein Schwimmbad und einen großzügigen Wellnessbereich. Zusätzlich können die unterschiedlichsten Massagen und Wellnessangebote gebucht werden.

**Seminarbeginn:** Donnerstag 16 Uhr

**Seminarende :** Montag ca. 14 Uhr



Der König der Lüfte - Steinadler



Felsenwildnis



Entspannung im Hotelbereich



Begegnung am Weg



unser gemütliches Wellnesshotel zur Post . . .



. . . unterwegs am Lechweg

**Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:**

- 4 Übernachtungen mit Gourmethalbpension je nach Buchung im DZ oder EZ
- Benutzung des Schwimmbads und des umfangreichen Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

**Bitte buchen sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass Sie Teilnehmer beim Seminar „Dem Himmel entgegen“ sind!**

**Hotel und Zimmerbuchung unter:**

**Hotel Post**  
Familie Obwegeser  
Steeg 17  
A-6655 Steeg/ Lechtal  
0043/ 5633/ 5307  
[hotel@poststeeg.at](mailto:hotel@poststeeg.at)  
[www.poststeeg.at](http://www.poststeeg.at)

**Es gelten die Stornobedingungen des Hotel Post**

**Sonstige Kosten:**

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen und Wellnessbehandlungen – buchbar an der Hotelrezeption
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen

**Ihre Seminarleiter:****Sabine Gerlach:**

Als freiberufliche Seminarleiterin und Yogalehrerin ist mein Weg geprägt von der Ausbildung im Hatha Yoga und der Meditationslehre der Achtsamkeit. Über den Weg des Yoga Möglichkeiten zu vermitteln, sich selber zu erfahren und in Körper und Geist weiterzuentwickeln, ist mir ebenso wichtig, wie dem Wohlbefinden Raum zu geben.

**Gebhard Gediga:**

Als Heilpraktiker für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Atem und Natur sind für mich kraftvolle Orte in Fluss- und Berglandschaften stets wesentliche Begleiter um unsere Quelle der inneren Lebenskraft, Balance und Freude zu spüren.

Nähere **Informationen** unter:

[www.yoga-pfade.de](http://www.yoga-pfade.de) und  
[www.wege-zur-mitte.eu](http://www.wege-zur-mitte.eu)



**Teilnahmebedingungen:**

Diesem Seminar geht eine gründliche Organisation und Vorbereitungszeit – auch vor Ort - mit unseren Partnern voraus. Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und Ihnen in fairer Weise regeln, besonders dann, wenn Unvorhergesehenes zur Stornierung zwingt.

Für die Stornierung des gebuchten Seminars gilt folgende Regelung:

- bis 14 Tage vor Durchführungsbeginn: 50 €
- ab 14 Tage vor Seminarbeginn: 150,- €

Selbstverständlich können Sie uns zu jeder Zeit einen Ersatzteilnehmer melden.

Sollte es von unserer Seite spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminars zu einer Absage kommen wird Ihnen die Seminargebühr unverzüglich zurückerstattet.

**Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie neben der Anmeldebestätigung, genaue Informationen zum Treffpunkt und eine detaillierte Ausrüstungsliste.**

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)