



Im Einklang – Atem, Yoga und Natur

Schneeschuhwandern durch stille Winterlandschaften

Gasthof Hochvogel/ Lechtal Tirol

1.Termin: 29.01. – 02.02.2016

2.Termin: 14.02. – 19.02.2016

Seminarleitung: Sabine Gerlach und Gebhard Gediga

Natur

*Alles ist immer da in ihr.
Vergangenheit und Zukunft kennt sie nicht.
Gegenwart ist ihr Ewigkeit.*

J.W.Goethe

Unsere Wanderungen in unberührter Winterlandschaft verbunden mit Yoga, spenden Kraft und Ruhe, stärken die Muskulatur und Atemwege. Im bewussten, stillen Gehen, spüren wir unseren eigenen (Atem-) Rhythmus. Schritt für Schritt kommen wir in den Einklang mit uns selbst und der uns umgebenden Natur.

In klarer Bergluft können wir tief durchatmen und frische Lebensenergie tanken.

Eine ausgewogene Yogapraxis am Morgen und am Abend begleitet unsere Wanderungen. Atemübungen, Entspannungseinheiten und Meditationen, eröffnen uns zudem eine Entdeckungsreise in das Reich der eigenen Stille.

Erlebe so den Klang und die Schönheit der Natur, der Berge und der Bewegung auf eine neue Weise!

Naturpark Lechtaler Alpen - Hornbachtal: Im Winter zeigt sich das Lechtal mit seinen abgelegenen Seitentälern von seiner ursprünglichsten Seite. Mit seiner Schneesicherheit lockt es zu ausgedehnten Winterfreuden auf stillen Pfaden, durch aussichtsreiche Berg- und Flusstäler. Auf unseren Schneeschuhwanderungen, werden wir sicher einzigartige Eindrücke aus der verzauberten Winterlandschaft mitnehmen können.

Die familiäre Gemütlichkeit in unserem Gasthof und die exelente Küche runden den Einklang mit allem was ist - auch auf kulinarischer Ebene ab.

Termin 1:

Seminarpreis 360,- € inklusive Leihschneeschuhe 390,- €
Hotel/ HP/ Kurtaxe im DZ ab 222,- € im DZA ab 266,- € EZ 222,- €

Termin 2:

Seminarpreis 440,- € inklusive Leihschneeschuhe 470,- €
Hotel/ HP/ Kurtaxe im DZ ab 277,- € im DZA ab 332,- € EZ 277,- €

Sonstige Kosten:

- Getränke und Speisen außerhalb der Hotelleistungen
- Getränke und Speisen auf der Tour

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Seminarbeginn: am Anreisetag um 16:00 Uhr

Seminarende: am Abreisetag ca. 12 Uhr

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.

Nähere **Informationen** unter:

www.yoga-pfade.de und
www.wege-zur-mitte.eu

**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.

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: 250,- €

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 eine detaillierte Ausrüstungsliste.

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