



Mit allen Sinnen – Yoga, Atem und Genuss

Auf achtsamen Wegen unterwegs im Naturpark Lechtaler Alpen

30.06. – 03.07.2016 Gasthof Hochvogel/ Lechtal Tirol

Seminarleitung: Sabine Gerlach und Gebhard Gediga

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele.“ (J. Hofmiller)

Wir gehen auf innere und äußere Entdeckungsreise zu den Quellen der Kraft, der Lebensfreude und Balance. Umgeben von herrlicher Berglandschaft widmen wir uns all unseren Sinnen. Die Berge sehen, die Natur riechen, dem Rauschen des Gebirgsbaches lauschen, den Wind spüren.

Mit Yoga-, Atem- und Sinnesübungen wecken wir unseren Körper und unsere Empfindungen. Wir öffnen uns in Achtsamkeit und Bewusstheit für die Fülle des Augenblicks und erleben das Alltägliche beim bewussten Gehen, Verweilen und Wahrnehmen neu.

Umgeben von den höchsten Allgäuer Bergen genießen wir nicht nur die alpine Szenerie sondern lassen uns auch kulinarisch von der ausgezeichneten Küche unseres Berggasthofs verwöhnen.

Belebt in allen Sinnen kehren wir mit Klarheit, Ruhe und Kraft in unseren Alltag zurück.

Seminar: „Mit allen Sinnen – Yoga, Atem und Genuss“ 270,- €

**Sie wohnen im Gasthof Hochvogel oder der Pension Hinterhornbachstüberl
3x Ü/HP inkl. Kurtaxe im DZ zur Einzelzimmerbenutzung ab 188,- €**

Die Preise für die Übernachtung in der Pension Hinterhornbachstüberl können geringfügig abweichen.

Seminarinhalte:

- Meditative Morgen- und Abendeinheit
- tägliche Einheiten mit Yoga und Atem
- Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Entspannungseinheiten;

Sonstige Kosten:

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

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Seminarbeginn: Sonntag 16:00 Uhr

Seminarende: Freitag um die Mittagszeit

Hotel und Zimmerbuchung unter:**Gasthof Hochvogel**

Familie Friedle

Hinterhornbach 8

A-6642 Hinterhornbach Lechtal/Tirol

0043 5632 408

info@gasthof-hochvogel.at

<http://www.gasthof-hochvogel.at/>

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit Genusshalbpension je nach Buchung im DZ oder EZ
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

Es gelten die Stornobedingungen des Gasthof Hochvogel

Bitte buchen Sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Gasthof selbst mit dem Hinweis, das sie Teilnehmer beim Seminar

„Mit allen Sinnen – Yoga, Atem und Genuss“ sind!

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 und 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: 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](#)