

„WANDERN MITANAND“ Yoga & Wandern von DO 16. bis SO 19. Juni 2022 Schladminger Tauern, Steiermark



Ein verlängertes Wochenende für Körper, Geist und Seele. Wir praktizieren täglich Yoga, Pranayama und Meditation und wandern gemeinsam zu besonderen Plätzen der Schladminger Tauern. Im Kontakt mit der Natur spüren wir unsere ureigene Kraft, finden unseren Rhythmus und kommen ganz im Moment an. Die Gedanken finden Ruhe und die Natur öffnet unser Herz. Atemübungen beruhigen und reinigen die Atemwege, Dehnungsübungen stärken sanft unsere Muskulatur und Entspannungstechniken bauen Stress ab. Das bewusste Reisen zu Fuß ist eine Reise zum eigenen Ich.

Gesamtpreis pro Person: € 580,-

- 4 Tage Wandern mit Unterkunft in Selbstversorgerhütte
- vegetarisch ayurvedisches Essen bzw. gemeinsames Kochen (Frühstück und Abendessen)
- täglich Yoga, Pranayama und Meditationseinheiten
- gemütliches Wandern auf Almwegen
- Einführung in Mudra und Mantra-Yoga
- Yoga Nidra: Tiefenentspannung
- Ayurvedische Ernährungslehre und Kochkurs
- Vedisches Feuerritual



Unterkunft im Hans Ladreiterhaus auf 1.680 m
Planai – Burgstallalm, Schladminger Tauern
Hütte für 35 Personen (aufgeteilt auf 5 Zimmer)
ladreiterhaus.naturfreunde.at

Bitte unbedingt mitnehmen

- Yogamatte
- Schlafsack
- Wanderausrüstung
- Jause, Snacks (vegetarisch) für 3 Wanderungen

Anfragen und Buchungen
astro.anand@hotmail.com | Tel. Nr: +43 650 300 55 48