



Hanauer Hütte und Große Schlenkerspitze 2827 m

Dem Himmel so nah

Wandern und Yoga im Reich des Steinadlers

12.8-15.8.2012 Hanauer Hütte 1920m/ Lechtaler Alpen

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Sabine Gerlach

***"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 mächtigen Bergen der zentralen Lechtaler Alpen thront in knapp 2000 m Höhe auf einer aussichtsreichen Felsenkanzel die Hanauer Hütte. Die Abgeschiedenheit und ihre exponierte Lage versprechen ein außergewöhnliches Naturerlebnis geprägt von Stille und kraftvoller Energie.

Dem Himmel schon so nah unternehmen wir von unserem exklusiven Domizil aus Bergtouren, die uns noch tiefer hineinführen in die Abgeschiedenheit dieser Bergwildnis.

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 . . .

Kosten für das Seminar: 340,- €

Hanauer Hütte, 3 Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit HP: ca. 150,- €

Alpenvereinsmitglieder ca. 120,- €

Seminarinhalte:

- tägliche Morgen- und Abendeinheiten mit Yoga
- Entspannungseinheiten, Meditationen und Wahrnehmungsübungen
- tägliche Hochgebirgswanderungen von 4 – 6 Std.

Wissenswertes:

Mit der Hanauer Hütte haben wir bewusst eine „waschechte“ Alpenvereinshütte für diese außergewöhnliche Kombination von Yoga und Hochgebirgswandern gewählt.

Verständlicher Weise sind die Gegebenheiten mit Unterkünften im Tal nicht zu vergleichen. Sie wohnen im Mehrbettzimmer, es gibt aber **eine** warme Dusche und die sanitären Einrichtungen sind „immerhin“ zwischen Frauen und Männern getrennt.

Für diese Einschränkungen erhalten Sie aber im Gegenzug ein Berg- und Seminarerlebnis der besonderen Art.

Für die 4-6 stündigen hochalpinen Wanderungen benötigen Sie eine solide Grundkondition.

Die Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wegen und erfordern alpine Trittsicherheit.

Wer bewusst nicht so hoch hinaus und einmal ganz für sich sein möchte, findet im nahen und weiteren Umfeld der Hütte genügend schöne Plätze die zum verweilen einladen und ein faszinierendes Panorama bieten das seinesgleichen sucht.



am Steinsee



Begegnung am Weg



Felsenwildnis

Sonstige Kosten:

- evtl. Materiallift zur Hütte ca. 10,-€
- Getränke und Speisen auf der Hütte außerhalb der HP Leistungen

Seminarbeginn: Donnerstag 13 Uhr

Seminarende: Sonntag in den frühen Abendstunden

Ihre Seminarleiterin und Yogalehrerin**Sabine Gerlach, zu meiner Person:**

Als freiberufliche Seminarleiterin und Yogalehrerin ist mein Weg geprägt von der Ausbildung im Hatha Yoga, der Ausbildung im Erfahrbaren Atem 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. Die Natur ist für mich stets ein wesentlicher Begleiter. Kraftvolle Orte in Fluss- oder Berglandschaften sind für mich grundlegende Quellen der Lebenskraft, Freude und inneren Balance.

Nähere **Informationen** unter:
www.yoga-pfade.de

**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](#)