



Mit allen Sinnen – Yoga, Atem und Genuss

Auf achtsamen Wegen unterwegs im Naturpark Lechtaler Alpen

24.6. – 29.6.2012 Pension Hochvogel/ Lechtal Tirol

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Sabine Gerlach

„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 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.

Kosten für das Seminar: 390,- €

**Sie wohnen im Gasthof Hochvogel oder der Pension Hinterhornbachstüberl:
5x Ü/HP inkl. Kurtaxe im DZ 236,- € im EZ 291,-€**

Seminarinhalte:

- tägliche Morgen- und Abendeinheiten mit Yoga, Atem, Meditationen, Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Entspannungseinheiten;
- tägliche Wanderungen von 3 – 5 Std.
- die geführten Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen, sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer

Sonstige Kosten:

- Bergbahnen und Lift ca. 10,-€ die Woche
- Getränke und Speisen außerhalb der Hotelleistungen
- Getränke und Speisen auf der Tour

Mindestteilnehmer: 10 Personen

Seminarbeginn: Sonntag 17:00 Uhr

Seminarende: Freitag um die Mittagszeit

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: 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](#)