

Termine und Preise

14.08. – 16.08.2009	195 Euro
02.10. – 04.10.2009	195 Euro

Alle Preise inklusive Übernachtung und Verpflegung.
Individuelle Termine auf Anfrage jederzeit möglich!

Bedingungen

Ihre Anmeldung kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen.
Mit der Anmeldung und einer Anzahlung von 30 Euro ist
Ihr Platz verbindlich für Sie gebucht.

Ein Rücktritt ist bis 2 Wochen vor Beginn des Seminars
kostenfrei, danach wird die Anzahlung als Stornokosten
einbehalten, falls sich kein Ersatzteilnehmer findet.
Sollte ein Seminar ausfallen werden Sie spätestens
eine Woche vorher benachrichtigt und bekommen die
Teilnahmegebühr in voller Höhe zurückerstattet.

Infos und Anmeldung

Gabriele Brückner
Yogalehrerin BDY/EYU
Yoga Teacher KHYF

Telefon: (0 81 41) 45 87
Mobil: (01 60) 91 43 10 80
E-Mail: gabriele@brueckner-yoga.de
Web: www.brueckner-yoga.de



Yoga auf der Alm

**Ein verlängertes Wochenende
um Energie zu tanken und zu entspannen**

In der Abgeschiedenheit der Berge
verblassen die Alltagsorgen und
Unwichtiges bleibt im Tal zurück.

Yoga stärkt und entspannt Ihren Körper
und beruhigt Ihren Geist.

Die Yogaübungen bereiten die Muskulatur
aufs Wandern vor und bieten
gleichermaßen einen wunderbaren
Ausgleich dazu.

Die Hornwiesalm

ist ein besonders energiegeladener Platz der Stille mit Blick auf die Loferer Steinberge und das Steinerne Meer.

Die Hütte liegt auf 1380 m Höhe, fernab der Zivilisation zwischen Unken und Lofer im Salzburger Land.



Für dieses Naturerlebnis sollten Sie bereit sein auf den üblichen Komfort zu verzichten und sich mit Waschen an der Quelle und Plumpsklo zu arrangieren. Es gibt Solarstrom und Brennholz zum Heizen.



Voraussichtlicher Tagesablauf

Anreisetag

- bis 17:00 Ankommen
- 17:30 – 18:30 Yogapraxis
- gemeinsames Abendessen
- 21:00 Meditation/Entspannung

weitere Tage

- 7:30 – 8:30 Yogapraxis
- gemeinsames Frühstück
- Wanderung oder Zeit für individuelle Aktivitäten
- 17:30 – 18:30 Yogapraxis
- gemeinsames Abendessen
- 21:00 Meditation/Entspannung oder individuelle Abendgestaltung

Abreisetag

- 7:30 – 8:30 Yogapraxis
- gemeinsames Frühstück
- Wanderung oder Zeit für individuelle Aktivitäten
- nachmittags Heimreise

In Abstimmung mit den Teilnehmern sind Änderungen des Tagesablaufs möglich.

Bei schönem Wetter können Sie draußen in der Natur mit Blick auf die herrliche Bergkulisse Yoga üben.

...und Sie genießen die besondere Atmosphäre einer kleinen Gruppe (max. 6 Teilnehmer) auf einer Selbstversorgerhütte.

Für die Anreise bilden wir Fahrgemeinschaften, der Aufstieg zur Hütte dauert etwa 30 Minuten.