

## Termine und Preise

01.05. - 04.05.2008 245 Euro

13.08. - 17.08.2008 305 Euro

03.10. - 05.10.2008 185 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](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)  
Web: [www.brueckner-yoga.de](http://www.brueckner-yoga.de)



# Yoga auf der Alm

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

In der Abgeschiedenheit der Berge  
verlassen 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.