



## Wandern und Yoga – eine besondere Verbindung!

Sie sind gerne in den Bergen unterwegs und lieben die Natur?

Sie möchten Ihren Alltag bewusst und leicht leben und Ihre Akkus wieder aufladen?

Dann ist achtsames Wandern und Ayurveda Yoga für Sie genau richtig!

Gerade in unserer oft hektischen, unruhigen Zeit führt die Verbindung von Yoga und Wandern in den Bergen dazu, das Leben wirksam zu entschleunigen und in Kontakt mit unserer eigenen Natur zu treten. Der Körper wird aktiviert und Ihre Körperwahrnehmung verbessert. Die freie Atmung und entspannte Konzentration beruhigen das Nervensystem und fördern somit unser psychosomatisches Wohlbefinden. Neue Kräfte und Energien werden freigesetzt. Sie fühlen sich fit und leistungsfähig.

Nach einer Yogaeinheit am Morgen und anschließendem Frühstück aus regionalen Köstlichkeiten, gehen wir mit geschärfter Körperwahrnehmung auf eine gemeinsame Wanderung in der traumhaften Umgebung unseres Bio-Hotels. Im Kontakt mit der wunderschönen Natur werden Sie anhand von praktischen Übungen mit der Achtsamkeit vertraut und fühlen unmittelbar ihre wohltuende Wirkung. So erfahren Sie Entspannung und die Kunst eines achtsamen Lebens, während Sie die Schönheit der Tiroler Bergwelt genießen. Eine regenerative Yogaeinheit vor dem exquisiten Abendessen rundet unser intensives Körperbalanceprogramm ab, um die Muskulatur wieder zu entspannen und neue Kraft für den nächsten Tag zu schöpfen. Anschließend haben wir noch Zeit, das umfassende Spa-Angebot unseres hervorragenden Bio-Hotels wahrzunehmen.

Die Achtsamkeit, die sowohl dem Ayurveda Yoga als auch den Wanderungen zugrunde liegt, ist das verbindende Element, das unser Seminar so wohltuend für Körper, Geist und Seele macht.

Wir freuen uns darauf, Sie dabei zu begleiten, Ihren Alltag mit Energie und Leichtigkeit zu füllen.

Rosemarie Held  
Yogalehrerin  
Yogaforum München

Manuela Großhauser  
Bergwanderführerin  
Achtsamkeitstrainerin

**Termine:**

Montag 7.August – Freitag 11.August

Anreise: Montag Nachmittag zum Kaffee, Seminarbeginn: 17.00 Uhr

Abreise: Freitag Nachmittag nach einem gemeinsamen Mittagssnack ca.15.00 Uhr

Seminarpreis: 420 €

Donnerstag 2. November – Sonntag 5. November

Anreise: Donnerstag ab 15.00 Uhr, Seminarbeginn nach dem Abendessen

Abreise: Sonntag Nachmittag nach einem gemeinsamen Mittagssnack ca. 15.00 Uhr

Seminarpreis: 320 €

**Seminaranmeldung:**

Rosemarie Held, [rosemarie@held-dental.de](mailto:rosemarie@held-dental.de), 0049-170-3270107

Manu Großhauser, [manuela-mail@web.de](mailto:manuela-mail@web.de), 0049-157-74067524

**Unterkunft:**

Zimmerreservierung direkt beim Naturhotel Grafenast.

Spezieller Nächtigungspreis für die teilnehmenden Seminargäste:

15% Rabatt auf die regulären Zimmerpreise