



YOGA

Winterwandern & Genuss

YIN YANG moves®

YOGA Wochenende

Donnerstag, 29.02.2024 bis Sonntag, 03.03.2024

im Gasthof Hochvogel / Lechtal in Tirol

Seminarpreis 240,- Euro

+

3 Übernachtungen mit Halbpension

ab 230,- €

Anmeldeschluss : 01.02.2024

Bewusst *SEIN*. Einfach *SEIN*. Achtsam *SEIN*.DU *SEIN*. **Ankommen, loslassen, auftanken und** ***Frei SEIN*.**

Tauche ein in die Natur deines Seins.

In der heimeligen und ruhigen Atmosphäre des Berggasthofs Hochvogel im **Auszeitdorf Hinterhornbach in den Lechtaler Alpen**, umgeben von einer winterlich verschneiten Bergkulisse, nehmen wir uns bewusst hierfür Zeit.

Yoga, Genuss & Natur

Trete ganz bewusst heraus aus deinem gewohnten Alltag und den täglichen Herausforderungen. Atme tief ein und aus und komm mit mir auf die Yogamatte.

Genieße den Moment im Hier und Jetzt! An diesem Auszeit-Wochenende hast Du die Möglichkeit innere & äußere Natur miteinander zu verbinden, abzutauchen und still zu werden.

YIN YANG moves® YOGA vereint Körper, Geist, Psyche und Seele im Rhythmus der Gegensätze.
Es wirkt ausgleichend, stabilisierend, stärkend, meditativ und heilsam.

An diesem Wochenende stehen ausgleichende Bewegung und Entspannung, heilsame Atmung und die achtsame Konzentration auf dein Selbst im Vordergrund.

Es geht weniger darum komplizierte Asanas (Körperhaltungen) oder Vinyasa-Flows (zusammenhängende Übungsabfolgen) in absoluter Perfektion auszuführen. In der Hauptsache geht es darum, auf dich und deinen Körper zu hören, achtsam mit deinem Körper umzugehen und zu spüren was dieser im gegenwärtigen Moment braucht.

Im Mittelpunkt dieser Tage stehen tägliche Yoga-Einheiten, geführte Meditationen & leichte Winterwanderungen mit Schneeschuhen, abgerundet durch die hervorragenden kulinarischen Highlights unseres Gastgebers.

Unsere Wanderungen in der verschneiten Bergwelt sorgen für Reinigung, Klarheit und Lebensenergie. Das gemeinsame Wandern, sowie der lockere Austausch in der Gruppe geben uns die Möglichkeit, an eigenen und fremden Erfahrungen zu wachsen und unser **BewusstSein** für die bunte Vielfalt der unerschöpflichen Möglichkeiten zu weiten.



Wissenswertes zur Teilnahme an diesem Wochenende

YIN YANG moves® YOGA

Ob Du Anfänger/in bist oder bereits Yoga praktizierst– Du bist **ganz herzlich Willkommen!**

YIN YANG moves® YOGA ist nicht schwer. Du kannst jederzeit beginnen und benötigst keine sportlichen Vorkenntnisse oder ein entsprechendes Fitnesslevel, keinen bestimmten Körperbau, keine besondere Flexibilität, nur den Willen und die Lust **Yoga als Weg** für dich einzuschlagen um dir Gutes zu tun.

In einer überschaubaren und gemütlichen Gruppe gehen wir gemeinsam unseren jeweiligen individuellen Yoga-Weg.

Unsere Zeit in der Natur

Bei unseren täglichen Wanderungen durch die unberührte Winterlandschaft der schneesicheren Lechtaler Alpenwelt tauchen wir ein in **Klarheit und Stille**. Die erfrischende Winterluft in Verbindung mit moderater Bewegung **stärkt unsere Atemwege, kräftigt unseren Körper** und wirkt - zusammen mit unseren täglichen Yogaeinheiten - **positiv und gesundheitsfördernd auf unser Immunsystem**.

„Mitgebrachte“ Hektik, Leistungsdruck und Anspannung dürfen losgelassen werden und Leichtigkeit, Gelassenheit, Ruhe und Ausgleich können entstehen.

Auf unseren **Schneeschuhwanderungen** werden wir einzigartige Eindrücke aus der stillen Winterlandschaft mit „nach Hause“ nehmen können.

Du benötigst für das Wandern mit Schneeschuhen keinerlei Vorkenntnisse, lediglich eine gesunde Grundkonstitution für 1-3 Stunden Laufzeit.

Das „YOGA, GENUSS & NATUR Wochenende “ besteht aus:

- * täglichen Yin Yang moves® YOGA Einheiten und Meditationen
- * meditativen Morgenritualen in leichter Bewegung
- * Schneeschuhwanderungen
- * Einblicke in die Lebensprinzipien
- * Einblicken in die aktuelle Zeitqualität aus astrologischer Sicht
- ♥ Begleitung & Betreuung durch die Seminarleitung während des ganzen Wochenendes.

Die Seminarzeiten unserer „YIN YANG moves® YOGA Zeit“:

Seminarbeginn ist am Donnerstag, den 29.02.2024 **um 15:00 Uhr im Gasthof Hochvogel**.

Das Yogawochenende endet am Sonntag, den 03.03.2024, gegen 11:00 Uhr.

Die täglichen Seminarzeiten, Unternehmungen und Inhalte werden vor Ort bekannt gegeben.

Anmeldung

Für deine verbindliche Anmeldung bitte ich Dich, das beigefügte **Anmeldeformular** auszufüllen, die **AGB** zur Kenntnis zu nehmen und mir **beides unterschrieben** zukommen zu lassen.

Nach deiner bei mir eingegangenen schriftlichen Anmeldung sende ich dir neben der Anmeldebestätigung eine detaillierte Ausrüstungsliste zu.

Seminarkosten

Bitte **überweise** den Seminarbetrag in Höhe von **240 Euro**, sobald Du die Teilnahmebestätigung bzw. Zusage meinerseits erhalten hast, auf nachfolgendes Konto:

Dorothe Doll
Volksbank Alb eG
IBAN DE 30 6309 1300 0130 8730 04
Verwendungszweck:
Yoga, Winterwandern & Genuss 29.02 - 03.03.2024,
Vor- und Zuname

Hinweis: Deine Teilnahme ist erst mit Zahlungseingang verbindlich.

Sonstige Kosten

- * persönliche An- & Abreise
zum Gasthof Hochvogel im Lechtal
- * Getränke, Speisen
außerhalb der Hotelhalbpension
- * ggf. Leihgebühr für Schneeschuhe



Hotel & Zimmerbuchung

Bitte buche, **sobald bzw. erst wenn Du meine verbindliche Rückmeldung** zur Teilnahme am Seminar erhalten hast, dein Zimmer in deiner gewünschten Kategorie im Gasthof Hochvogel.

Teile dort mit, dass Du beim Seminar „Yoga, Winterwandern & Genuss“ im Februar 2024 bei Dorothe Doll teilnimmst.

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Gasthof Hochvogel
Familie Friedle
Hinterhornbach 8
A-6642 Hinterhornbach Lechtal/Tirol
0043 5632 408
info@gasthof-hochvogel.at
<http://www.gasthof-hochvogel.com/>

Für die Hotel- und Zimmerbuchung gelten die Stornobedingungen des Gasthofs Hochvogel!

Gerne kannst Du mich jederzeit für persönliche Fragen kontaktieren.
Weiter Informationen über YIN YANG moves® YOGA, sowie zu meiner Arbeit im Allgemeinen und zu meiner Person findest Du auch auf meiner Website:

www.dorothe-doll.de

Ich freue mich auf unser gemeinsames Yoga-Wochenende!