

Yoga-Auszeit mit Wandern und Achtsamkeit

Körper und Geist in Einklang bringen
Zeit für sich selbst



am 15.- 18. Oktober 2020



„Auszeit – Entspannung – Standortbestimmung - Lebensfreude“

In der Yoga-Auszeit gehen wir auf die Reise zu uns selbst mit schönen Yoga-Einheiten über den Tag verteilt. Zeit für sich selbst und sinnlichen Naturwanderungen können wir unsere innere Mitte spüren und zur Ruhe finden.

Mit Achtsamkeitsübungen die in der Natur stattfinden, klären wir unseren Geist.

Möglich ist es hierbei neue Ziele und Visionen zu erarbeiten, seine innere Stimme wahrzunehmen oder mit alten wiederkehrenden Themen aufzuräumen und zur Ruhe zu kommen.

Insgesamt können wir dadurch wundervoll abschalten und tiefgehend regenerieren. Die Natur und Stille rund um Maria Kirchenttal unterstützen uns dabei, so dass wir gut ausbalanciert, gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurückkehren.

Kursinhalte:

- *Yoga-Einheiten mit Meditation und Entspannung*
- *Meditation erlernen, Abschalten lernen*
- *Persönlichkeitsarbeit mit Achtsamkeit*
- *Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein – Körpermitte*
- *Möglichkeit zu Schweigen*
- *Schöne Erlebniswanderungen rund um Maria Kirchenttal*

Möglicher Ablauf:

Donnerstag mittag Anreise und Ankommen

Beginn um 15 Uhr mit Tee, Kaffee und Obst im Haupthaus des Besinnungshaus

16-17.30 Uhr

Yogapraxis

18 Uhr

Abendessen

„Auszeit“

Barbara Loferer
Praxis für int. Osteopathie
Münchnerstr. 38
83607 Holzkirchen

www.auszeit-erleben.net

loferer@auszeit-erleben.net
mobil: 0174/3475050

Freitag: 7.30-9 Uhr Yogapraxis
Anschliessend: ausgiebiges Frühstück

Anschließend Aufbrechen zum Wandern , gemeinsam oder jeder für sich

16-17.30 Uhr Yogapraxis
Abends ab 19.30 Uhr Achtsamkeit und Meditation,

Freitag wie Samstag

Sonntag: 7.30-9 Uhr Yogapraxis
Frühstück und Reflektion/ Essenz

12 Uhr Abschluss mit einem wunderschönen Mittagessen und Heimreise

*Zur Ruhe kommen und die eigene Mitte spüren
Kraft und Energie schöpfen
Lebensfreude und Lebendigkeit aktivieren
Wandern in den Bergen – zurück zum Wesentlichen*



*Sich Spüren – seinen Körper spüren
Neue Perspektiven und Blickwinkel einnehmen
Lösungen auf persönliche Fragen finden
Neue Wege erkennen*

Die Seminartage finden in einem sehr persönlichen und individuellen Rahmen innerhalb einer Kleingruppe von ca. 12 Personen statt.

Die Natur als Ort der Erneuerung und Kraft ist den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Das einfache Leben in der Natur fördert die Begegnung mit uns selbst.

Die **Auszeit** kann dazu dienen leere Akkus wieder aufzufüllen, der Klärung einer wichtigen Lebensfrage oder der Entwicklung eines neuen Impulses.

Ziel des Seminars ist es sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden fern von Alltag, Hektik und Leistungsdruck.

Über Impulse und Methoden aus Bewegung, Körperarbeit und Persönlichkeitselementen wird ein Raum geschaffen, um eine Auszeit zu erleben.

„Auszeit“
Barbara Loferer
Praxis für int. Osteopathie
Münchnerstr. 38
83607 Holzkirchen

www.auszeit-erleben.net

loferer@auszeit-erleben.net
mobil: 0174/3475050

Meditative Übungen, Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen den Prozess der Selbsterfahrung und des Bewusstwerdens.

Die Tage der Auszeit sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen UNTER-WEGS sein, sich erleben und Freude spüren. Dabei werden auch verschiedene Wohlfühl-Angebote einfließen – für Körper, Geist und Seele.



Maria Kirchenttal

Erholt und aufnahmebereit kehren wir wieder in den Alltag zurück – wir sind wieder frei für Neues!

Die „Auszeit“ findet bei jedem Wetter statt. Eine normale Grundkondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Erwünschenswert ist eine tolerante Einstellung zu vorher nicht kalkulierbaren Gegebenheiten wie z.B. Wetterbedingungen.

Zwei Wochen bevor es losgeht, bekommen Sie dann noch eine Teilnehmerliste zum Bilden für Fahrgemeinschaften zugeschickt.

Packliste: Feste Bergschuhe, Wanderstöcke, gemütliche Schuhe für drinnen, Regenbekleidung, kleiner Schirm, Tages-Rucksack, Trinkflasche und Thermoskanne, Brotzeitdose, Wechselkleidung, Sonnenschutz, Schreibutensilien, kleines Outdoorsitzkissen.

So wenig Ballast wie möglich mitnehmen!

Motto auch beim Packen: Zurück zum Wesentlichen!

Fakten:

Wo: Kloster Maria Kirchenttal, Loferer Steinberge, Nationalpark Berchtesgaden
Anfahrt wird in Fahrgemeinschaften organisiert! Von München nach Lofer ca. 1,5 Std.

Unterbringung im Haupt- und Nebenhaus des Klosters in Einzelzimmern!

Kosten: - Kursgebühr: 289€ (wird bei der Anmeldung überwiesen)
- Unterkunft und Verpflegung (bitte vor Ort in bar bezahlen)
ca. 130-150€

„Auszeit“
Barbara Loferer
Praxis für int. Osteopathie
Münchnerstr. 38
83607 Holzkirchen

www.auszeit-erleben.net

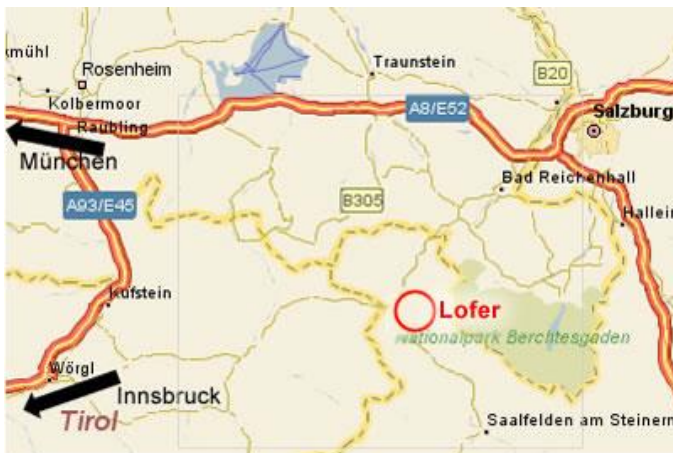
loferer@auszeit-erleben.net
mobil: 0174/3475050

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße
Barbara Loferer & Yvette Katzer-Gruber

Zur Anmeldung und bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
mobil: 0174-3475050; loferer@auszeit-erleben.net

Anfahrt Loferer Steinberge, Maria Kirchentäl
siehe auch www.maria-kirchentael.at



„Auszeit“
Barbara Loferer
Praxis für int. Osteopathie
Münchnerstr. 38
83607 Holzkirchen

www.auszeit-erleben.net
loferer@auszeit-erleben.net
mobil: 0174/3475050