

Yoga für alle Sinne & Achtsames Wandern mit Wellness und Genussküche im
Bio-Naturhotel Chesa Valisa vom 11.- 16.Juli und 11.- 17. Oktober 2020
im bezaubernden Kleinwalsertal



„Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin,
sich achtsam der Gegenwart zuzuwenden.“
Thich Nhat Hanh

Yoga für alle Sinne und Achtsames Wandern mit Hülfe bedeutet, den Körper mit Hingabe und Leichtigkeit in harmonische, gesunde Bewegungen und tiefe Entspannung zu führen. Getragen von einer sehr respektvollen Begegnung mit der Natur und uns selbst tauchen wir ganz in die Farbenpracht und den Duft der Natur ein und genießen beim Wandern die Schönheit des bezaubernden Hochgebirgstales.

Und Walser Gschichtle lassen uns spannendes, berührendes und kuriose über die Walser und ihre Auswanderung aus dem Wallis erfahren.



Wir gehen auch Sequenzen im Schweigen.

Dabei stellen wir die Sinnesorgane ganz bewusst auf "Empfang".

So wird Sehen- zu bewusstem Wahrnehmen. Hören- wird zu intensivem Lauschen. Berühren- zu achtsamem Fühlen. Der Geruchs- und Geschmackssinn wird verfeinert.

Die Verfeinerung der äußeren Sinne hilft uns auch den Blick nach innen zu schärfen.

Unsere innere Welt in all ihrer Tiefe und Schönheit wahrzunehmen, um ein authentisches Leben führen zu können.

Das bedeutet Leben mit allen Sinnen. Von Moment zu Moment.

Die Hatha-Yoga-Übungen und Flow-Sequenzen in den Morgen- und Abendstunden verfeinern unsere Sinneswahrnehmungen und schaffen mehr Bewusstheit für die Schönheit des Lebens in uns und um uns herum. Wir üben achtsam, mit Hingabe und Leichtigkeit und können in den Yogahaltungen und Bewegungsmeditationen eine befreiende Flexibilität und Kraft entwickeln. Tiefenentspannung, Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation und philosophische Texte begleiten den Unterricht und eröffnen uns neue Sichtweisen.

So können wir erholt, innerlich gestärkt und inspiriert den Anforderungen des Lebens begegnen.



Termin 1

Samstag, 11.07. – Donnerstag, 16.07.2020

Yoga & Achtsames Wandern zur Alpenrosenblüte

Euro 295,00 Kursgebühr | 5 - 16 Teilnehmer

Beginn Sa 18.00 Uhr | 9 Yogaeinheiten je 60 Min.

4 Wanderungen mit je 2 bis 4 Std. [Absprache mit den Teilnehmern]

Das Seminar eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wichtig: Trittsicherheit für Wurzel- und Schotterwege, körperliche Fitness für die angegebene Gehzeit.

Termin 2

Sonntag, 11.10.- Samstag, 17.10.2020

Yoga & Achtsames Wandern in der Farbenpracht des Herbstes

Euro 345,00 Kursgebühr | 5 - 16 Teilnehmer

Genießen Sie das Kleinwalsertal einen Tag länger.

Beginn So 18.00 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min.

4 Wanderungen mit je 2 bis 4 Std. [Absprache mit den Teilnehmern]

Das Seminar eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wichtig: Trittsicherheit für Wurzel- und Schotterwege, körperliche Fitness für die angegebene Gehzeit.

Anmeldung und weitere Informationen zur Hotelbuchung:

Einzelzimmer ab € 138,00 pro Übernachtung mit BIO-Vitalpension

Unverbindliche Anfrage: Tel. + 43 - 55 17 - 54 14 0 | info@naturhotel.at

Anmeldung und weitere Informationen zum Kurs:

Hilke Münch | Tel. + 49 - 75 62 - 91 47 23

www.yogaschule-muench.de |

Seminarleitung: Hilke Münch

Hilke ist Sport- & Yogalehrerin und leitet seit vielen Jahren die Yogaschule in Isny im Allgäu. Ihr Unterricht ist von Präsenz, Klarheit, Hingabe und Freude geprägt. Durch ihre 10-jährige Erfahrung als Wanderführerin und Bewegungstherapeutin in einer Rehaklinik kann sie auch Menschen mit körperlichen Besonderheiten, z.B. Rücken- und Gelenkthematik, so anleiten, dass jeder in seiner Weise mit Freude Yoga üben kann.

Als langjährige Triathletin und Ironman hat sie die Erfahrung gemacht, dass die Kraft des Geistes den Körper beflügeln kann.

"Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen"

Konfuzius

