

## Yoga für alle Sinne & Achtsames Wandern und Yoga & Winter-Wandervergnügen mit Wellness und Genussküche im BIO-Naturhotel Chesa Valisa



„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.**

### **Zeit für Dich!**

Nach der Wanderung machen wir eine längere Pause, damit die Eindrücke tief in uns nachwirken können und wir das Angebot des Hotels nutzen können. Die Wellnessoase mit Dampfbad, Bio-Sauna, finnischer Sauna, Ganz-Jahresfreibad etc. unterstützt die Regeneration und führt zu tiefer Entspannung von Körper, Geist und Seele. Massagen, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, können bereits vor der Anreise gebucht werden. Frisches Quellwasser, Apfel und die Tee-Bar stehen uns wieder ganztags zur Verfügung.



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.

Als Seminarleiterin bin ich auch außerhalb der Unterrichtszeiten für Sie da. Sie haben auch die Möglichkeit zusätzlich Privatunterricht und Coaching zu buchen.

**Wichtig:** Trittsicherheit für Wurzel- und Schotterwege und körperliche Fitness für die angegebene Gehzeit. **Bitte beachten Sie, dass bei allen Seminaren die Hotelkosten zusätzlich anfallen.**

### **Termine in der Farbenpracht des Herbstes 2021 und 2022**

**Donnerstag 28. Oktober - Montag 1. November 2021**

**300€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Donnerstag 16.30 Uhr | 7 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 3 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

### **Yoga & Achtsames Wandern in der Farbenpracht des Herbstes 2022:**

**Samstag 1. – Freitag 7. Oktober 2022**

**365€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Samstag 16.30 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

### **Yoga & Achtsames Wandern in der Farbenpracht des Herbstes 2022:**

**Samstag 22. – Freitag 28. Oktober 2022**

**365,00€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Samstag 16.30 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

## Yoga & Winter-Wandervergnügen Termine 2021 und 2022



**Sonntag 12.- Samstag 18. Dezember 2021**

**365€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Sonntag 16.30 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

**Mittwoch 16. März- Sonntag 20. März 2022**

**265€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Mittwoch 16.30 Uhr | 7 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 3 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

**Samstag 26. März- Freitag 1. April 2022**

**365€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Samstag 16.30 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

## Yoga & Achtsames Wandern zur Alpenrosenblüte im Juli 2022



**Sonntag 3.Juli - Freitag 8.Juli 2022**

**315€ Kursgebühr 6 - 14 Teilnehmer**

**Beginn Sonntag 16.30 Uhr | 9 Yogaeinheiten je 60 Min. mit  
1 Klangmeditation 4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

**Anmeldung und weitere Informationen zur Hotelbuchung:**

Unverbindliche Anfrage: Tel. + 43 - 55 17 - 54 14 0 | [info@naturhotel.at](mailto:info@naturhotel.at)

**Anmeldung und weitere Informationen zum Kurs:**

Hilke Münch | Tel. + 49 - 75 62 - 91 47 23 [www.yogaschule-muench.de](http://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, Atemwegs- und Krebserkrankungen 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