

## Yoga und Winter-Wandervergnügen im zauberhaften Advent im Naturhotel Chesa Valisa vom 12.-18. Dezember 2021



Glitzernde Schneekristalle im Sonnenschein und ein blauer Himmel, soweit das Auge reicht! Das lädt uns ein, auf den wunderbaren Winterwanderwegen durch das bezaubernde Hochgebirgstal auf Entdeckungsreise zu gehen. Oder wir gehen mit Schneeschuhen ins Gelände. So, wie die Einheimischen in früheren Zeiten (ohne Auto!) unterwegs waren und die hohen Gebirgs-Pässe überquert haben. Aber so anstrengend wird es bei uns nicht, denn achtsames Gehen und das bewusste Genießen der Sinneseindrücke stehen im Vordergrund.

Und Walser Gschichtle lassen uns mehr über die Einzigartigkeit und manche Kuriosität des Tales und ihrer Walser erfahren und in ihre faszinierende Geschichte der Auswanderung aus dem Wallis eintauchen.

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, sowie tiefe Entspannung erfahren.

Der Atem fließt sanft und die Gedankenwellen des Geistes können sich beruhigen. Dadurch entsteht eine heilsame Harmonie von Körper, Geist & Seele. Tiefenentspannung, Achtsamkeitsmeditation und philosophische Texte begleiten den Unterricht, eröffnen uns neue Sichtweisen und können das Entwickeln von heilsamen Geisteshaltungen unterstützen. So können wir gestärkt und gelassen den Anforderungen des Lebens besser begegnen.



## **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, Äpfel und die Tee-Bar stehen uns wieder ganztags zur Verfügung.

**Euro 355,00 Kursgebühr | 6 - 12 Teilnehmer**  
**Beginn So. 16.30 Uhr | 11 Yogaeinheiten je 60 Min.**  
**mit 1 Klangmeditation**  
**4 Wanderungen mit je ca. 2 bis 3 Std.**

**Wichtig:** Trittsicherheit und körperliche Fitness für die angegebene Gehzeit.  
Das Seminar eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Anmeldung und weitere Informationen zur Hotelbuchung:**

Buchbar für 4 Übernachtungen 20.3. - 24.3.2021 mit BIO-Vitalpension

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) | [hilke.muench@web.de](mailto:hilke.muench@web.de)



**Seminarleitung:**

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