



PÖRSCHACH
06. bis 09.09.20

Yoga &
SEE

MIT MARGARETE
WEITZENDORF

mw

Yoga am See

Pörtschach, 6. bis 9. September 2020

Auf den Spuren meiner Persönlichkeit

*Hotel Kärntnerhof, eine Ruheoase direkt am See mit eigener
Liegewiese und Seezugang*

In diesem besonderen Jahr führen uns die gemeinsamen Yogatage an einen heimischen See. Erbaut in der ehemaligen „Wörtherseearchitektur“ ist das Hotel von der Straße uneinsehbar und absolut ruhig gelegen. Sein Charme begrüßt uns bereits bei der Ankunft und verabschiedet sofort so manches mitgebrachte Sorgenpaket.

Der Blick auf den türkisen Wörthersee und auf die Karawanken begleitet uns vom Zimmer über den Yogaraum bis ins Restaurant.

In den freien Stunden kannst Du Dir im Hotel ein Fahrrad (gratis) oder ein E-Bike ausleihen, die romantische Seepromade entlang bummeln oder den hoteleigenen Badestrand genießen.

Sonne ist bestellt!

TriYoga® ist ein ruhiger, fließender Yogastil. Die Besonderheit ist der Flow, die Achtsamkeit der Bewegungen bis in die Fingerspitzen. Die wellenförmige Bewegung der Wirbelsäule zusammen mit der bewussten Atmung hat dieser Yogarichtung den Namen "Meditation in Bewegung" gegeben.

3 Stunden Yoga und Pranayama pro Tag

1h YogafLOW vor dem Frühstück und 15min Pranayama, 1h 45min Yogapraxis der einzelnen Asanas, in die jede von Euch persönlich eingerichtet wird. Eine Position bewusst in Ihrem Anliegen zu erfassen, bietet Dir die Möglichkeit, sie wiederum für Dich persönlich präziser nachzuvollziehen. Sollten Fragen für Dich offen bleiben, gibt es die Möglichkeit der Einzelstunden.

Du wirst ermutigt zur eigenen Yogapraxis zuhause. Du bekommst ein Grundrezept für aufwärmende, kreislaufanregende und beruhigende Positionen.

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis. Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

KOSTEN

Unterkunft	€ 89,- *	pP pro Nacht im DZ inkl. Frühstück
	€ 99,- *	EZ inkl. Frühstück
		*exkl. Tourismusabgabe pro Person und Tag
Seminarbeitrag	€ 230,-	Der Seminarbeitrag beinhaltet: 6 x 1,5 Stunden TriYoga® und Pranayama
Einzelyogastunde	€ 60,-	
Coaching mit Symbolkarten	€ 60,-	zu einem persönlichen Anliegen

Ich bitte dich um eine Anzahlung von 100 Euro.
Deine schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

INFORMATIONEN

Anreise in Fahrtgemeinschaften möglich, Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.

UNTERKUNKFT | Hotel Kärnterhof | Hauptstraße 217, 9210 Pörtlach
0043 4272 2347 | office@strandhotel-kaerntnerhof.at

Bitte buche Dein Zimmer direkt oder melde Dich bei mir.

Anmeldung bitte bis Anfang August. Danach kann es sein, dass ein Zimmer selbständig zu suchen ist.

Im Fall von neuen Reiserestriktionen bekommst Du das Geld zurück und es gibt keine Hotelstornogebühren.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Tage mit dir in Pörttschach!

Margarete

ANMELDUNG UND INFORMATION UNTER:



Margarete Weitzendorf | 0676/4645360 |
margarete@weitzendorf.at | institut-lebensfreude.com