



Yoga & Outdoor – Naturerleben mit allen Sinnen

7. bis 10. Juni 2019 in der Ramsau am Dachstein, Obersteiermark

Yoga unterm Dachstein und Kanufahren auf der Enns

Ein Erlebnisurlaub zum Aussteigen aus dem gewohnten Alltag, Balance finden zwischen sich-selbst-spüren und gemeinsamen Abenteuern im Freien. Wieder in die eigene Kraft kommen, Erholung in einer friedvollen und naturbelassenen Umgebung, mit gesundem Bio-Essen, Kanufahren, sanften und stärkenden Yoga-Einheiten, aber auch Freiräumen zum Genießen, Entspannen und Seele baumeln lassen.

Voraussetzungen:

Interesse sich auf Neues einzulassen, gesunde Basisfitness und Schwimmen (für die Bootsfahrten), ansonsten keine Vorerfahrung im Kanufahren oder Yoga nötig.

Unterkunft und Essen:

Bio-Naturhaus Lehnwieser in der Ramsau am Dachstein, mit reichhaltiger Bio-Halbpension (im DZ ca. 55 Euro pro Tag)

Material:

bequeme Yoga- sowie Badekleidung, warme Reservekleidung, (Schlauch)kanus, Paddel und Schwimmwesten sowie wasserdichte Transportsäcke – können auch über Andi ausgeliehen werden.

Teilnehmer*innen:

6 bis max. 10, es gibt eine Vorbesprechung in Graz, in der offene Fragen geklärt und Vorschläge integriert werden. Jede*r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich, die Veranstalter*innen übernehmen diesbezüglich keine Haftung, am Wasser ist es nötig immer Schwimmwesten zu tragen.

Ablauf (Änderungen wetterbedingt oder auf Gruppenwunsch möglich):

Freitag (7.6.):

Anreise, Treffpunkt um 11 Uhr am Putterersee bei Irdning im Ennstal zum Kennenlernen des Kanulenkens, gemeinsame Potluck-Jause am See mit selbst mitgebrachtem Essen, Weiterfahrt in die Ramsau bei Schladming, Zimmer beziehen, erste Yoga-Einheit vor dem Abendessen

Samstag (8.6.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, Bootstour auf der Enns von Schladming bis Öblarn, Freizeit, Abendessen

Sonntag (9.6.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, leichte Bootstour, Freizeit, Abendessen

Montag (10.6.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, Abschlussrunde in der Natur, Check-out und individuelle Rückreise

Leistung:

Organisation mit Vorbesprechung, tägliche Reflexion der Befindlichkeit mit gemeinsamer Abstimmung des jeweils nächsten Tagesprogrammes, tägliche Yoga-Einheiten, Outdoor-Begleitung durch erfahrenen Tourguide unter Vermittlung von Paddeltechniken, meditatives Naturerleben

Preis:

Frühbucherbonus 250 Euro bis 7. Mai 2019, danach 290 Euro (inklusive Bootstransport); enthält nicht Quartier mit Verpflegung sowie Leihgebühr für Boots-ausrüstung (etwa 25 Euro pro Kanutag oder selbst ausleihen)

Anmeldung

katrinoberrauner@gmail.com/ 0680 325 84 70 oder
andi@findedich.at/0316 81 91 82

Leitung:

Mag.^a Katrin Oberrauner, diplomierte Yogalehrerin, Tanzpädagogin und systemische Coachin, katrinmove.com

DI Andreas Stiasny, Übungsleiter Wildnistrekking, ausgebildeter Wildwasser- und Meereskajakker, Identitätsguide, www.findedich.at