



# Yoga und Schneeschuhwandern

- nach innen hören, nach aussen gehen

14. - 17. März 2019

**Im Yoga spüren wir uns tief innen, beim Wandern auf Schneeschuhen nehmen wir die frische, sauerstoffreiche Bergluft in uns auf und genießen den weiten Rundblick vom Gipfel. Abends geht's dann zur Entspannung in die hauseigene Sauna.**

**Ablauf:** Wir verbringen die drei Nächte in einem warm geheizten privaten Seminarhaus unter dem Zirbitzkogel. Morgens gibt's eine sanfte und vitalisierende Yogaeinheit mit Blick auf die Berge, nach einem ausgiebigen Frühstück erkunden wir die Umgebung auf Schneeschuhen und nehmen uns dabei im eigenen Körper in archaischer Naturstille wahr. Dabei steigen wir in mäßig geneigtem, weitläufigem Gelände bis auf weit über 2000 Meter auf, zwischendurch genießen wir auch mal an einem gemütlichen Platz eine Jause mit frisch gebrautem Heissgetränk.

Abwechselnd gibt es auch freie Zeiten ohne Gruppenaktivität, um sich ganz auf sich selbst zu besinnen und auszuruhen. Es ist ja noch die stille Zeit vor dem Frühling, vor dem Aufbruch ins Neue.

**Voraussetzungen:** Gesunde Basisfitness, Offenheit Neuland zu betreten, Interesse an Yoga (keine Vorerfahrung nötig, die Einheiten werden an die Gruppe angepasst). Das Schneeschuhen lernt man gewöhnlich in sehr kurzer Zeit.

**Material:** Winterfeste Wanderkleidung mit gefütterter Wärmejacke für die Pausen, höhere warme Schuhe oder Stiefel, kleinen Rucksack, Stirnlampe für eine optionale Nachtwanderung, Schneeschuhe können mitgebracht oder um 10.- pro Tag geliehen werden, bei Bedarf bitte rechtzeitig melden.

## **Quartier und Verpflegung:**

Haus Scheid (1300m) in St Wolfgang am Fuße des Zirbitzkogels (2396m), holzverkleideter Yogaraum mit Bergblick, Unterbringung in stilvollen Zweibettzimmern mit HP (vegetarisch/vegan).

## **Leistungen:** max 12 Teilnehmende

Organisation mit regelmäßigen Yogaeinheiten und geführten Schneeschuhtouren durch erfahrenen Guide.

**Preis:** Frühbucherbonus durch Einzahlung von 250.- bis 15. Jänner 2019, danach 290.-, exkl. Halbpension und Übernachtung (45.- pro Tag, diese sind vor Ort selbst zu begleichen).

**Treffpunkt:** Im Haus Scheid nahe dem Obdacher Sattel am Donnerstag den 14. März 2019 um 11 Uhr, bis Sonntag 15 Uhr.

**Gemeinsame Leitung:** **DI Andreas Stiasny**, Identitätsguide, Übungsleiter Wildnistrekking, [findedich.at](http://findedich.at), Tel 0043 (0)316 81 91 82 und

**Mag.<sup>a</sup> Katrin Oberrauner**, diplomierte Yogalehrerin, Tanzpädagogin und systemische Coachin, [katrinmove.com](http://katrinmove.com), 0043/ 680 325 84 70

**Anmeldung:** [katrinoberrauner@gmail.com](mailto:katrinoberrauner@gmail.com), 0043680/ 325 84 70