



## Yoga & Outdoor – Naturerleben mit allen Sinnen

22. bis 26. August in der Ramsau am Dachstein, Obersteiermark

Yoga, Kanufahren auf der Enns, Berg- und Waldausflüge unterm Dachstein

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, abwechslungsreichen Outdoor-Aktivitäten, sanften und stärkenden Yogaeinheiten, 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 Bio-Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen), Übernachtung in vorreservierten Einzel- bzw. Doppelzimmer, teilweise in eigenen Appartements, bitte nach Rücksprache mit uns selbst buchen.

Kontakt: [www.naturhaus-lehnwieser.at](http://www.naturhaus-lehnwieser.at)

### **Material:**

bequeme Yoga- sowie Badekleidung, Bergwanderkleidung mit Regenjacke und -hose sowie festen Schuhen, 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 am Dienstag den 24. Juli 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):

Mittwoch (22. 8.):

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 Yogaeinheit vor dem Abendessen

Donnerstag (23.8.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, leichte Wanderung mit selbst mitgebrachter Jause oder Hütteneinkehr (Ziel nach Gruppenwunsch), Freizeit, Abendessen

Freitag (24.8.):

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

Samstag (25.8.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, Bergwanderung durch das "Tor" mit eindrucksvollen Einblicken in die Dachstein-Südwand, Freizeit, Abendessen

Sonntag (26.8.):

Morgenyoga, Frühstücksbrunch, Check-out, Bootstour bis zum Nachmittag, gemeinsame Jause beim Fluss, Abschlussrunde 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:**

310 Euro für Frühbucher\*innen bei Anmeldung zu Zweit bis zum 10. Juli, Normalpreis 370 Euro für 5 erholsame Erlebnistage mit Yogaunterricht, Guide für Touren am Wasser (inklusive Bootstransport ) und Wandertouren; enthält nicht Quartier mit Verpflegung sowie Leihgebühr für Boots-ausrüstung (etwa 25 Euro pro Kanutag oder selbst ausleihen)

**Anmeldung** (bis 10. August für Bootsreservierungen):

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

**Leitung:**

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

**DI Andreas Stiasny**, Übungsleiter Wildnistrekking, ausgebildeter Wildwasser- und Meereskajakler, Identitätsguide: [www.findedich.at](http://www.findedich.at)