

YOGA & WANDERN

Stift Seitenstetten/Benediktinerkloster
im Mostviertel



Termin: 19.-22.05.2017

Seminarbeginn: Freitag, 13:00 Uhr
Seminarende: Montag, 13:00 Uhr
Kosten pro Person: € 415,-(Basis: DZ)
Seminarleiter:
Alexander Mayr-Harting & Peter Kantor



Yoga & Wandern miteinander zu verbinden begeistert uns schon lange. Ebenso die Erfahrung, mit wander- und yoga-interessierten Mitmenschen anregende und entspannende Tage in der Natur zu verbringen. Dieses Mal haben wir uns einen besonderen Rahmen dazu einfallen lassen, das Benediktinerstift Seitenstetten.



Seminarablauf & Ausrüstung:

Erste Yogaeinheit am Morgen (ca. 7:30/8:00 Uhr), tagsüber mehrstündige Wanderungen in der Umgebung Seitenstetten/Mostviertel, zweite Yogaeinheit am späteren Nachmittag, anschließend Abendessen. Reichliche Ruhepausen!

Mitzubringen sind: (wenn vorhanden)=**eigene Yogamatte**, Wanderschuhe, Wanderstöcke, regen-, wind- und kältefeste Kleidung, Gamaschen sowie lockere Sportbekleidung. Kleiner Tagesrucksack, ev. Medikamente und Angaben über Allergien. Decke, ev. Sitzpolster, bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Turnschuhe oder dicke Socken.

Unterbringung:

Gastzimmer im Benediktinerkloster auf Basis Doppelzimmer mit DU/WC; Einzelzimmer auf Anfrage

Zuschlag für 3Nächte im EZ: €10,-

Halbpension:

Frühstücksbuffet, Abendessen fixes Menü von der Stiftsküche (Suppe und Hauptspeise inkl.1 Getränk.) im Kloster. Am letzten Abend des Aufenthaltes (So.) wird das Abendessen im „Stiftsmeierhof“ Restaurant eingenommen.



Die angegebenen **Preise sind für NF-Mitglieder.**

Die Aufzahlung für Nichtmitglieder beträgt pro Person € 45,60.

Nicht inkludiert: Mittagessen und Getränke (bei Abendessen Fr+Sa ist je 1 Getränk inklusive)

Teilnehmerzahl: Mind. 10 max. 15 Personen

Peter ist ärztlich geprüfter Yogalehrer und unterrichtet seit vielen Jahren. Komplizierte Verrenkungen lernt man/frau bei ihm nicht. Ihm geht es vielmehr darum, Yoga unter Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse des Einzelnen zu vermitteln. Hauptelemente seines Unterrichts (Vini Yoga, eine sanfte Form von Hatha-Yoga) sind Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Konzentration.

Mit dem Ziel, höhere Leistungsfähigkeit, bewusstere Körper- und Atemwahrnehmung sowie ein Mehr an innerer Ruhe und Wohlbefinden zu erreichen.

Alexander ist Forstwirt, Waldpädagoge und zertifizierter Wanderführer. Seit seiner Kindheit ist er in den Bergen hauptsächlich wandernd und beobachtend unterwegs. Die Kamera darf nicht fehlen.

Mit ihm durch die Wälder zu streifen bedeutet Erlebnis & Besinnung zugleich. Die Natur zeigt ihre oftmals verborgene Schönheit auf vielfältigste Weise. Gemeinsam schärfen wir unsere Sinne, entdecken bei gemütlichen Wanderungen die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt und lernen ihre Zusammenhänge ein bisschen besser kennen und verstehen.

Gut zu wissen:

Wir praktizieren die Yogaeinheiten im Seminarraum, optional bietet sich auch einmal bei Schönwetter der allgemein zugängliche Klostergarten dazu an. Für Interessierte bietet sich die Möglichkeit einer Stiftsführung bzw. eine Besichtigung der Wirtschafts-/Werteausstellung „Schau ma amoi“, wo man sowohl die Barockräume, als auch die Spiritualität des Hauses kennenlernen kann.

Die Mönche bauen in ihrem Garten allerlei Gemüse selbst an, das dann in der eigenen Küche zu Speisen mitverarbeitet wird! (Am Freitag keine Fleischspeisen; Auf Wunsch nur vegane Kost während des Seminaaufenthalts gerne möglich, bitte bei Buchung um Angabe)

Auf eure Teilnahme freuen sich Ihre Seminarleiter
Peter Kantor & Alexander Mayr-Harting



Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde Reisebüro

Viktoriag. 6, 1150 Wien

Tel. 01 / 894 73 29, Fax 01 / 892 35 34 48

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at



www.reisen.naturfreunde.at

Buchungsformular

Reiseziel:

Unterbringung:

Reisetermin: vonbis

Anmerkungen:
.....

Name/Vorname: geb.:

(Bitte Namen, Vornamen und Geburtsdaten so angeben, wie dies auch in Ihrem Reisepass eingetragen ist.)

Adresse:

Telefon tagsüber: E-Mail:

Naturfreunde-Mitglied:

Ja / Mitgliedsnummer:

Nein

Ich möchte sofort Mitglied werden und zum Naturfreunde-Bonuspreis buchen.

Mitreisende Personen (Name/Vorname): Naturfreunde-Mitglied

..... geb.: Ja Nein

..... geb.: Ja Nein

..... geb.: Ja Nein

Durch meine Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Geschäfts- und Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) in geltender Fassung.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Tel.: ++43(0)1/894 73 29	<input type="checkbox"/> Per Post:
MO-DO: 7.30-12.00, 12.30-16.00	Naturfreunde Reisebüro
Fr: 7.30-13:00	Viktoriagasse 6, A-1150 Wien
Fax: ++43(0)1/892 35 34 48	E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

