

Sommerprogramm von 14.05.2015 bis 22.10.2015

DONNERSTAG

YOGA-WANDERUNG

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – Yoga ist eine ganz spezielle Möglichkeit um unseren eigenen Körper besser kennenzulernen. Dadurch, dass du die eigene Wahrnehmung vertiefst, lernst du schneller mit deinem Körper umzugehen. Da sich Yoga nicht nur auf das Bewegen konzentriert, sondern auch mit der Atmung und der Entspannung arbeitet, ist es dir möglich, ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit herzustellen. Thomas Andexer, ein erfahrener Yoga-Übungsleiter und Shiatsu-Praktiker, wird dir während einer gemütlichen Wanderung einige dieser Yoga-Übungen zeigen.

Tourenführer: Thomas Andexer (Yoga-Übungsleiter und Shiatsu-Praktiker)

Treffpunkt: 09.00 Uhr beim Großarlal-Aktiv-Treffpunkt, Bergbahnenparkplatz Großarl

Rückkehr: 13.00 Uhr

Teilnehmer: max. 8 Personen

Mindestalter: 10 Jahre

Schwierigkeit: leicht-mittel

Anmeldung: über die Homepage www.berg-gesund.at bis zum Vortag, 17.00 Uhr

Kosten: Für Gäste der BERG-Gesund-Mitgliedsbetriebe ist die Teilnahme kostenlos! Von allen anderen Teilnehmern ist zu Beginn der Veranstaltung ein Unkostenbeitrag von Euro 30,00/Person in bar zu bezahlen. Die Kosten für das Taxi sind vom Teilnehmer selbst zu bezahlen!



Anmerkung: Yoga-Vorkenntnisse nicht erforderlich, Wanderausrüstung (gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenschutz, Proviant und Getränke, Sonnenschutz, ...). Die Mitnahme von Hunden ist aus Rücksicht auf die Gruppe nicht erlaubt!