

Die schönere Art Reisen zu genießen



Yoga- und Schreib-Retreat eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Begleitung durch Sophie Eidenberger und Markus Mersits

Durch Yoga öffnen wir unseren Geist und finden Konzentration und Fokus; beim Schreiben gewinnen wir Klarheit und entdecken die eigene Kreativität neu.



Der Herbst eignet sich besonders gut, um einerseits nach einem ereignisreichen Sommer zur Ruhe zu kommen und andererseits neue Kraft für die bevorstehende kalte Jahreszeit zu tanken. Wir schaffen den Raum und die nötige Anleitung, damit Sie sich ganz bewusst Zeit für sich nehmen können! Für diese Tage des Innehaltens haben wir ein wunderschönes Resort in ruhiger Lage für Sie ausgewählt. Mit sanften, aktivierenden Hatha-Yoga-Übungen mit Einflüssen der Pranayama-Atemtechnik stimmen Sie sich auf den Tag ein. Den Abend beschließen wir in Variation entweder mit einer dynamischeren Übungssequenz oder einer vom Yin-Yoga inspirierten Reise in die yogische Tiefenentspannung.

Wenn der Körper bewegt und der Geist ruhig ist, finden Sie Verbindung zu Ihrem Inneren und die Worte können fließen. Die Schreibpraxis findet in einer vertrauensvollen Atmosphäre statt: jede/r schreibt für sich selbst. Aufgelockert wird der Schreibprozess durch kurze Input des Schreibcoaches. Nachmittags widmen Sie sich noch einmal der gemeinsamen Schreibpraxis und abends sorgen zwei Einheiten Yoga für Dehnung und Kräftigung des Körpers.

Zwischen den Kurseinheiten bleibt genug Zeit zur freien Verfügung. Es bleibt Ihnen überlassen, ob sie diese aktiv bei einem Spaziergang in der



Natur, entspannt bei einer Massage oder mit einem guten Buch verbringen. Das wunderschöne, idyllisch gelegene Resort bietet jede Menge Plätze, die zum Verweilen, Entspannen oder Nachdenken einladen.

Schreibpraxis

Egal ob Gedicht, Krimi, Sachbuch oder die eigenen Gedanken, ob ganz am Beginn, mittendrin oder in der Endphase. Der Großteil der Zeit ist dem eigenen Schreiben gewidmet. Kurze Workshops und (freiwillige) Feedbackrunden bieten Platz für Gespräche und Reflexionen.



Anforderungen:

Alle Einheiten sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Etwaige Einschränkungen teilen Sie bitte VOR den einzelnen Einheiten der Yogalehrerin bzw. dem Schreibcoach mit!

Unsere Leistungen:

Busreise, N/Vollpension, kostenfreier Eintritt während des gesamten Aufenthaltes zum Wellnessbereich des Resorts, Pro Tag 3 Yoga-Einheiten und 2 Einheiten Schreibpraxis (am Anreisetag 2 Yoga-Einheiten und 1 Einheit Schreibpraxis, am Abreisetag 1 Yoga-Einheit und 1 Einheit Schreibpraxis)
2 x 2 Stunden Eintritt im Ayurveda Pavillon
Einbettzimmerzuschlag: 180,-

2.– 6. September 2020

715,-



REISEPARADIES KASTLER GmbH, Kepplingerstrasse 3, A-4100 Ottensheim
Telefon 07234 - 82323-0, Email: reiseparadies@kastler.at, Website www.kastler.at

