

Yogawochenende im Bio & Wellnesshotel Alpenblick

Tag 1	Anreise bis spätestens 16 Uhr 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Yoga Workshop 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Tag 2	07:30 Uhr bis 09:30 Uhr gemeinsames Frühstück 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Yoga Workshop 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Yoga Workshop 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Tag 3	07:30 Uhr bis 09:30 Uhr gemeinsames Frühstück 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Yoga Workshop Abreise

Check in ab 13:00 Uhr

(Zimmerbezug ab 15:00 Uhr möglich)

Check out bis 11:00 Uhr

(bitte räumen Sie Ihr Zimmer bis 11 Uhr)

Paketpreis 170,00 € für 4 Einheiten á 90 Minuten pro Person

Einzelne Einheiten 49,00 € pro Einheit/ pro Person

Wir stellen Ihnen Matte, Yogablöcke und eine Decke zur Verfügung.

Gern nehmen wir Ihre Wünsche für Anwendungen in der Wellnessabteilung unter hotel@alpenblick-hotel.de entgegen. Bitte buchen Sie Ihre Massagewünsche bereits vor der Anreise. So garantieren wir Ihnen Ihren Terminwunsch.

Beschreibung zu den einzelnen Tagen

Die Beschreibung für Tag 1

In diesem ersten Workshop lernen wir einander kennen und kommen mit ruhiger, fließender Bewegung in unserer Mitte an.

Beschreibung Tag 2

In den beiden Workshops am Samstag vertiefen wir die Erforschung der Verbundenheit zwischen Körper, Geist und Herz durch Bewegung und verkörpertes Gewahrsein.

Tag 3

In unserem letzten Workshop schließen wir das gemeinsame Wochenende ab. Wir festigen das ganzheitliche Yoga-Erlebnis, und kehren gestärkt und inspiriert in unseren Alltag zurück.

Beschreibung: „Besuche dich regelmäßig selbst!“ rat der Poet Rumi uns Menschen. Dieses Wochenende wollen wir der Achtsamkeit mit und im Körper widmen. Übungen aus dem Hatha Yoga werden mit einem somatischen Ansatz zu einer Abfolge von ineinanderfließenden Bewegungen kombiniert - morgens dynamischer und nachmittags ruhiger bis in die Stille der Meditation hinein. An diesem Wochenende geht es um Verkörperung: was passiert, wenn sich der Körper seiner selbst gewahr wird? Sich selbst fühlt, atmet und die Ausrichtung für Bewegung im innen vom Körper selbst bestimmt wird? Mittels Bewegung und Momenten des Nachspürens kann eine tiefere Verbindung mit der eigenen Lebendigkeit erfahrbar werden. Körper und Nervensystem entspannen und regenerieren sich. Es können sich neue innere Räume und eine feinere Wahrnehmung im Alltag entwickeln. Das ist ein wunderbares Geschenk an unsere Lebendigkeit. Über Julika: Julika wurde im Jahr des Erddrachsens 1988 in Mainz geboren. In ihrer Kindheit lebte sie in einem Aussteiger-Dorf in Norditalien. Nach ihrem Abi studierte sie zuerst zeitgenössischen Tanz an der Kunsthochschule ArteZ in Holland, dann ging sie für 4 Jahre nach Nepal und Indien, um Buddhismus und Yoga zu studieren. Ihr ganzes Leben dreht sich um die Erforschung von Körper und Geist, und die Frage, wie wir durch diese zwei Elemente in Beziehung mit der eigenen Lebendigkeit kommen, der Verbundenheit mit dem Leben und der Weisheit eines Augenblicks von Gewahrsein. Sie ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (® Jack Kornfeld und Tara Brach), Yogalehrerin (® Maja Zilih) und Menstruationszykluscoach (® Red School). Sie einen MA in Buddhismuskunde und Tibetologie und dolmetscht seit 2014 für tibetische MeditationslehrerInnen. Mehr über Julika auf: <https://julikaweber.webnode.at>
<https://flowofred.webnode.page>