



Yoga - Jodeln *holladareiduliöö* *Am Weissensee* *Kärnten*



Von Mittwoch 17. Juni bis Sonntag 21. Juni 2015

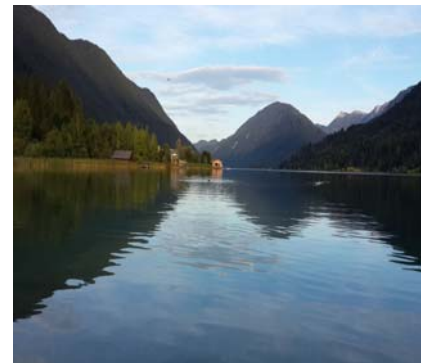
Yoga öffnet die Sinne -Jodeln befreit die Stimme

Mit sanften und fließenden Bewegungsabläufen aus dem *Meridian-Yoga* dehnen wir unseren Körper und lösen achtsam Verspannungen. Gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen öffnen und weiten unsere Lungen, die Stimme kann sich frei entfalten, wird kraftvoll und klar. So lernen wir die *Jodler*, „mal mitanond, mal gegenanond oder verkehrt, mal im Kanon“ immer spielerisch, frei und ungezwungen.

Keinerlei Yoga- oder Jodelerfahrungen notwendig. eingeladen sind alle, dies freut.

Rund um den Weissensee

Der Weissensee als höchstgelegener Badensee der Alpen, ausgezeichnet mit dem europäischen Umweltpreis, ist ein wunderschöner Ort um sich zu erholen und neue Energien zu tanken. Lasst uns gemeinsam mit Yoga-Übungen und Jodeln diese wunderbare Bergkulisse genießen.



Und so läuft:

Mittwoch, 17. Juni 2015

Anreise bis 14.00 Uhr

16.00 -18.00 Uhr Ankommen mit Yoga-Jodeln, anschl. persönliche Zeit zum Abendessen

20.00 - ca 21:30 Uhr Yoga-Jodeln, Meditation

Donnerstag, Freitag, Samstag

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung mit Meditation, Stimme und Körper sanft erwecken
Anschl. persönliche Zeit fürs Frühstück

10.30 - ca 18.00 Uhr Yoga-Jodel: wir wandern über Wiesen, Wälder und Almen, um den See herum, an einfachen Wanderwegen entlang (reine Gehzeit jeweils 2-3h), an ausgewählten Plätzen dehnen und öffnen wir mit Yogaübungen unsere Sinne, um dann herzhaft, freisch und frei zu jodeln.

Sonntag, 21. Juni 2015

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinstimmung mit Meditation, Stimme und Körper sanft erwecken
anschl. persönliche Zeit fürs Frühstück

10:30 -13.00 Uhr Abschluss Yoga-Jodeln mit Wiederholung aller Jodler zum Aufnehmen.



Yoga-Jodelbeitrag

270,- Euro, (mit 100,- Euro Anzahlung bei Anmeldung ist dein Platz fix)

Anmeldung:

Die Gruppengröße ist mit 15 Personen begrenzt. Mit einer Anzahlung von €100 ist ihr/dein Platz gesichert. *Anmeldung bei*

Heidi Clementi singmit@heidiclementi.at oder Hanna Breuer liebendigwachsen@gmail.com

Unterbringung:

Die Unterkunft ist selbst zu organisieren, womöglich in Techendorf oder Neusach, da unser Treffpunkt jeweils in Techendorf Mitte sein wird. Mehr Infos zum wunderschönen Weissensee unter www.weissensee.at oder beim Fremdenverkehrsamt unter 04713/2220

Wir helfen gerne mit Infos über günstige Pensionen und Hotels weiter.

Mitzubringen:

Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Bequeme Sportkleidung (auch warme Pullover, da es abends oft mal kühl ist „auf die Berg“, Yogamatte, Regenjacke, Freude am Jodeln und am Yoga.

Leiterinnen:

Heidi Clementi, Singleiterin, Jodlerin www.heidiclementi.at

Hanna Maria Breuer, Yogalehrerin, Shiatsu- und Reiki praktikerin, Lebens-Forscherin und Waldelf <http://gmrserverservices.gmr-foto.at/liebendigleben/>

*Wir freu`n uns auf die gemeinsamen Yoga-
Jodeltage
Hanna und Heidi*

