



Von Mittwoch 22. Juni bis Sonntag 26. Juni 2016
Vier Tage an denen wir Yoga-Übungen und Jodeln als wunderbare
Kraftquellen entdecken

Wir jodeln in der freien Natur, lernen die ursprüngliche Welt des „Mitanonda, Duachanonda und Vakeatn“ kennen. 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 und die Stimme kann sich frei entfalten. Kraftvoll und freudig lernen wir einfache und mehrstimmige Jodler und genießen das Klangbad.

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.

Keinerlei Yoga- oder Jodelerfahrungen notwendig, eingeladen sind alle, die's freut.

Und so läuft's:

Mittwoch, 22. Juni 2016

Anreise bis 14.00 Uhr

16.00 -18.00 Uhr

Ankommen mit Yoga-Jodeln, anschl. Zeit zum Abendessen

20.00 – ca. 21:30 Uhr

Yoga-Jodeln, Meditation am See

Donnerstag, Freitag, Samstag

7.30 – 8.30 Uhr

Morgeneinstimmung mit Yoga - Stimme und Körper sanft erwecken, anschl. gemeinsames Frühstück

10.30 - ca 18.00 Uhr

Yoga-Jodeln: 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, frisch und frei zu jodeln.

Sonntag, 26. Juni 2016

7.30 – 8.30 Uhr

Morgeneinstimmung mit Yoga - Stimme und Körper sanft erwecken, anschl. gemeinsames Frühstück

10:30 -13.00 Uhr

Abschluss Yoga-Jodeln mit Wiederholung aller Jodler zum Aufnehmen



Yoga-Jodelbeitrag: 290,- Euro, (100,- Euro Anzahlung bei Anmeldung)

Übernachtung und Frühstück: 150,- Euro

Unterbringung:

Wir werden in 2-3 Bettzimmern, und einer Ferienwohnung in der Pension Enzi ganz zentral in Techendorf untergebracht sein. Die Zimmer sind von einfacher, sauberer Ausstattung mit Blick auf den wunderbaren See. Wir kochen gemeinsam unser Frühstück, Mittagessen werden wir jeweils auf einer anderen wunderbaren Alm (unter anderem auf der Nagglers Alm www.naggleralmut.at), Abendessen wird individuell sein. Küchenbenützung und Duschen ist für alle in der Ferienwohnung möglich. Weitere Infos zum Weissensee unter www.weissensee.at

Anmeldung bei:

Heidi Clementi singmit@heidiclementi.at

oder Hanna Maria Breuer liebendigwachsen@gmail.com

Die Gruppengröße ist mit 10 Personen begrenzt. Mit Anzahlung von €100 ist dein Platz fix.

Leiterinnen:

Heidi Clementi, Singleleiterin, Jodlerin www.heidiclementi.at

Hanna Maria Breuer, Yogalehrerin, Shiatsu- & Reiki-Praktikerin www.liebendigwachsen.at

Mitzubringen:

Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, bequeme Sportkleidung (auch warme Pullover, da es abends oft mal kühl is, auf de Berg), Yogamatte, Regenjacke, Freude am Jodeln und Yogieren

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

