



**Von Dienstag 12. Juni bis Sonntag 17. Juni 2018**  
**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 Varkeatn“ 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:***

***Dienstag 12. Juni 2018***

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 am See

***Mittwoch, Donnerstag und 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.

***Freitag***

7.30 – 8.30 Uhr

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

*Der Tag steht zur freien Verfügung -*

***Sonntag, 17. Juni 2018***

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)

**Übernachungskosten:** 120,- Euro

**Frühstücks-Beitrag:** 35,-Euro

**Unterbringung: Pension ENZI**

Wir werden in 2-3 Bettzimmern, und einer Ferienwohnung in der Pension Enzi am Dorfende Techendorf untergebracht sein. Die Pension liegt direkt am See (keine Strasse dazwischen!! – was uns sehr freut) Die Zimmer sind von einfacher, sauberer Ausstattung mit Blick auf den wunderbaren See..

Das Frühstück bereiten wir gemeinsam zu, Hanna verzaubert uns immer wieder mit ihren geschmackigen Frühstücksbreis. Mittagessen werden wir jeweils auf einer anderen wunderbaren Alm und die regionale/saisonale Küche genießen (unter anderem auf der Naggl Alm [www.nagglalmut.at](http://www.nagglalmut.at)), Abendessen kann - muss aber nicht gemeinsam sein, jede/r macht so wie sie/er es gerne möchte. Küchenbenützung ist in der Pension Enzi möglich. Weitere Infos zum Weissensee unter [www.weissensee.at](http://www.weissensee.at)

**Anmeldung bei:**

Heidi Clementi [singmit@heidiclementi.at](mailto:singmit@heidiclementi.at)

oder Hanna Maria Breuer [liebendigwachsen@gmail.com](mailto: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](http://www.heidiclementi.at)

**Hanna Maria Breuer**, Yogalehrerin, Shiatsu- & Reiki-Praktikerin [www.liebendigwachsen.at](http://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*

