



YOGA JODELN

DI 12. - SO 17. Juni 2018

am Weissensee (Kärnten)

mit Heidi Clementi & Hanna Maria Breuer

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, Dua-chanonda 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.

Dienstag

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

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 herzlich, frisch
und frei zu jodeln.

Freitag

Morgeneinstimmung mit Yoga - Stimme und Körper sanft erwecken, anschl.
gemeinsames Frühstück. Danach steht der Tag zur freien Verfügung.

Sonntag



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. Es sind keinerlei Yoga- & Jodelvorkenntnisse notwendig - sie sind aber auch nicht hinderlich.

Finanzieller Ausgleich

Yoga-Jodelbeitrag: 290,- Euro, (100,- Euro Anzahlung bei Anmeldung)
Übernachungskosten: 120,- Euro
Frühstücks-Beitrag: 35,- Euro

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

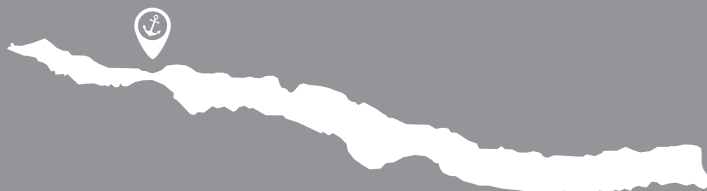


WOHNEN

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 g'schmackigen Frühstücksbreis. Mittagessen werden wir jeweils auf einer anderen wunderbaren Alm und die regionale/saisonale Küche genießen (unter anderem auf der Naggler Alm www.naggleralmut.at), Abendessen kann - muss aber nicht gemeinsam sein, jede/r macht's so wie sie/er es gerne möchte. Küchenbenützung ist in der Pension Enzi möglich. Weitere Infos zum Weissensee unter www.weissensee.at



Der 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.

Es sind keinerlei Yoga- & Jodelvorkenntnisse notwendig – sie sind aber auch nicht hinderlich.

ANMELDUNG & LEITERINNEN

HEIDI CLEMENTI | Sängerin, Jodlerin & Singleiterin
singmit@heidiclementi.at | cantare@heidiclementi.it
www.heidiclementi.at | www.heidiclementi.it

HANNA MARIA BREUER | Yogalehrerin, Shiatsu- & Reikipraktikerin
liebendigwachsen@gmail.com
www.liebendigwachsen.at