



Photo by Bill Pennell on Unsplash. Creative Commons.

SO 19. – DO 23. JUNI 2022

ZEIT DER SINNLICHKEIT

ACHTSAMES YOGA – KRAFTVOLL SINGEN – TÖNEN & JODELN

IN DER HEILSAMEN NATUR RUND
UM DEN WEISSENSEE



MIT HEIDI CLEMENTI & HANNA BREUER-MAIER

02

**Überall hört man es:
„Die Schwingungsfre-
quenz der Erde erhöht
sich“, „unser Energie-
körper wird umgebaut“,
„unser Lichtkörper
verbindet sich mit
unserem physischen
Körper“, aber was heißt
das? Was bedeutet das
konkret?**

Wir fühlen, dass es in unserem Körper arbeitet, alle möglichen Symptome treten auf und vergehen auch wieder. Wir spüren uns neu, manchmal so leicht und geschmeidig, dann wieder hölzern und erstarrt. Hängt das eine mit dem anderen zusammen? Ja, das könnte sein.



**Fünf Tage an denen
wir ACHTSAMES YOGA,
KRAFTVOLLES SINGEN,
TÖNEN & JODELN
als wunderbare
Kraftquellen entdecken**

Wir, Heidi und Hanna spüren das ganz deutlich. Wir nehmen in uns eine tiefe Sehnsucht nach körperlicher Leichtigkeit, nach fließenden Bewegungen, nach einer neuen, frischen, klaren Sinnlichkeit wahr. Dieser wollen wir in den Tagen am Weissensee näherkommen, wollen die Ressourcen in uns stärken, unsere Wahrnehmung klären, so dass wir diese Zeit des Wandels gestärkt und genährt mitgestalten können.

Wir möchten euch einladen, uns gemeinsam auf diese neuen Energien, Schwingungen, Frequenzen einzustellen, unseren Körper neu auszurichten. Mit achtsamen, tief in die Gewebestruktur eindringenden Körperübungen aus dem Yin- und traumasensiblen Yoga öffnen wir unsere Sinne und erfahren eine neue Durchlässigkeit. Das Singen, Summen, Tönen und Jodeln in der freien Natur belebt die Körperzellen, nährt die Chakren und lässt uns neue Lebensfreude spüren. Dazwischen horchen, lauschen und spüren wir nach innen und nehmen einfach wahr, lassen zu und lassen los.



04

SO IST'S GEPLANT:

Tag 1

Anreise bis 14:00 Uhr

16:00 - 19.:00 Uhr, Ankommen mit Yoga-Singen-Tönen-Jodeln im Weissenseehaus

20:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Tag 2

8:00 - 17:00/18:00 Uhr, Morgeneinstimmung am See. Wir wandern ans Ostufer mit Yoga-Singen-Jodeln am Ufer (reine Gehzeit: 3,5h). Retour nehmen wir das Schiff.

Tag 3

08:00 - 17:00/18:00 Uhr, Morgeneinstimmung an einem wunderschönen Waldplatz mit Blick über den See. Dann wandern wir zum Tschabitscher (reine Gehzeit: 3h); an ausgewählten Plätzen, Wiesen und Weiden halten wir inne.

Tag 4

05

.....
8:00 -17:00/18:00 Uhr, Morgeneinstimmung am See, Yoga-Jodel-Wandern zum Paterzipf und Kiesstrand und je nach Zeit zur Bodenalm.

Tag 5

.....
8:00 - 12:00 Uhr, Abschluss am See mit Yoga/Qi-Gong, Singen und Jodeln

MITZUBRINGEN

.....
Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, bequeme Sportkleidung (auch warme Pullover, da es abends oft mal kühl is, auf de Berg), Yogamatte, Regenjacke, Freude am Singen, Jodeln und Yogiieren. Es sind keinerlei Yoga-, Sing- und Jodelvorkenntnisse notwendig – sie sind aber auch nicht hinderlich.

ALLGEMEIN

.....
Das morgendliche Treffen ist immer NACH individuellem Frühstück an unterschiedlichen Orten, die wir davor vereinbaren. Mittagsjause nimmt jede/r selbst mit, bzw. manchmal kehren wir ein. Die Abende sind meistens frei und der eigenen Gestaltung überlassen.

WOHNEN



In der Pension Enzi, sind Zimmer für uns vorreserviert. Bitte selbst bei Andrea Enzi die fixe Buchung vornehmen, sie weiß Bescheid.

Übernachtungsmöglichkeit:

Pension ENZI

Kontakt Andrea Enzi:

andrea.enzi@ktn.gde.at

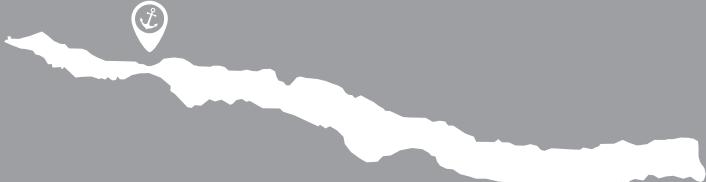
Tel: +43 680 / 22 400 70



Unterkünfte in Techendorf sind für unsere Treffpunkte am günstigsten. Das Tourismusbüro am Weissensee ist gerne bei der Suche behilflich.

Finanzieller Ausgleich

Zeit der Sinnlichkeit – Beitrag: 350,- Euro



Der Weissensee

Der Weissensee als höchstgelegener Badesee 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, Singen, Tönen und Jodeln diese wunderbare Berg- & Seekulisse genießen.

Es sind keinerlei Yoga-, Sing- & 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 BREUER-MAIER | Yogalehrerin, Shiatsu- & Reikipraktikerin
Somatic Experience Practitioner i. A.
liebendigwachsen@gmail.com
www.liebendigwachsen.at