



Aktiv-Camp „Yoga, Wyda und die Energie des Waldes“

17. bis 19. Oktober 2024

Yoga ist ein wundervoller Weg der ganzheitlichen Entwicklung. Bei der Auswahl der Yoga-Asanas wird auf Übungen, die akrobatische Beweglichkeit voraussetzen, verzichtet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yoga beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit und bewirkt auf körperlicher Ebene Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination, Aktivierung, Belebung und Entspannung. „Du bist die Haltung, die Du einnimmst.“ Ein Schwerpunkt dieses Camps wird Yoga für den Rücken sein. Auf seelisch-geistiger Ebene kann sich Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, innere Ruhe, Konzentration und Lebensfreude einstellen.

Wyda, das alte Wissen unserer keltischen Vorfahren, ist das europäische Pendant zu Yoga. Ein wesentlicher Aspekt dieser keltischen Weisheitslehre ist die Verbundenheit mit der Natur. In der Natur, vor allem im Wald, haben wir die Möglichkeit, uns zu regenerieren. Achtsamkeitsübungen und Meditationen helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren. Dieses Camp bietet eine wundervolle Möglichkeit, Einblicke in eine ganzheitliche Entwicklung zu bekommen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Täglich aktiver Einstieg in den Tag mit einfacher Yogapraxis, auch für Anfänger geeignet
- Yoga für den Rücken
- Atemgewahrsein, Pranayama – Die Kraft des Atems
- Meditationen
- Achtsamkeits-Wanderung im Nationalpark mit Yoga und Wyda
- Kamingespräche mit Hintergrundinformationen zur Yoga-Philosophie
- Optional Sauna im hauseigenen Wellnessbereich

Seminarleitung

Mag.^a Barbara Schagerl-Müllner
Sportwissenschaftlerin und medizinische Trainingstherapeutin, Lehrgangsführung und Dozentin des Master- Lehrgangs „Prävention und Gesundheitsförderung“, Yogalehrerin BYU/EYU, Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Yogalehrenden Österreichs: Yoga Austria

NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro
= Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Villa Sonnwend Nationalpark Lodge
Mayrwinkl 80
4575 Roßleithen
villa-sonnwend.at

Preis

478,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

378,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 28 Euro.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornogebühr: Bis 28 Tage vor Anreise fallen keine Stornokosten an. 21-27 Tage vor Anreise werden 50 %, 14-20 Tage 70 %, 7-13 Tage 80 % und ab 6 Tagen vor Anreise 90 % des gebuchten Gesamtarrangements in Rechnung gestellt.

Es wird empfohlen eine Stornoversicherung abzuschließen.

Zielgruppe

Versicherte der SVS und ihre Begleitpersonen, die Yoga kennenlernen wollen und die Energie des Waldes spüren möchten.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Bekleidung für die Indoor-Aktivitäten
- Der Witterung entsprechende Bekleidung und Schuhe für die Naturspaziergänge
- Saunautensilien falls gewünscht

Im Preis enthaltene Leistungen

- Umfangreiches Seminarprogramm
- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer mit Vollholzausstattung in der Villa Sonnwend in Windischgarsten im Nationalpark Kalkalpen
- Vollpension (vegetarische Kost jeden Tag als Wahl-Menü – Vegan und Diät nach Voranmeldung möglich)
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Infrarotkabine und Ruheraum
- Bio-Espresso, Bio-Tees und reichhaltige Auswahl an Nüssen und Früchten im Seminarraum

Programm

Donnerstag, 17. Oktober 2024

bis 15:00 Uhr	Einchecken im Hotel
15:00-16:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms mit ersten Übungen Aktives Kennenlernen Vorstellen der SVS-Angebote
16:00-18:30 Uhr	Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse der Teilnehmenden) Dazwischen Zeit für Stille: Selbstreflexion, Wellness oder Naturspaziergang in der Umgebung
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Kamingespräch: Yoga-Philosophie

Freitag, 18. Oktober 2024

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Yogapraxis – leichte Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind
08:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-12:00 Uhr	Yoga für den Rücken Pranayama: Die Kraft des Atems Atem-Gewahrsein: Den eigenen Atem kennenlernen Kurze Meditation
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00-16:30 Uhr	Achtsamkeits-Wanderung im Nationalpark: Leichte Wanderung mit Übungen aus Yoga und Wyda. Wyda ist das europäische Pendant zu Yoga mit dem alten Wissen unserer keltischen Vorfahren. Ein wesentlicher Aspekt dieser keltischen Weisheitslehre ist die Verbundenheit mit der Natur.
16:30-18:00 Uhr	Auszeit: Zeit für Stille, Selbstreflexion oder Wellness
18:30 Uhr	Abendessen und anschließend Kamingespräch: „Die Energie des Waldes. Warum geht es uns nach Aufhalten im Wald besser?“

Samstag, 19. Oktober 2024

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Yogapraxis – leichte Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind.
08:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-12:00 Uhr	Weiter im Thema: Wiederholung und Fortsetzung Yoga für den Rücken Pranayama: Die Kraft des Atems Atem-Gewahrsein. Den eigenen Atem kennen lernen Kurze Meditation
12:00 Uhr	Offene Fragen, Abschlussrunde und Feedback
12:30 Uhr	Mittagessen, Seminarabschluss und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.