



YOGA und MEDITATION in der Landhofmühle mit Mag. Nadja Grössing

DETAILPROGRAMM

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, sein Leben reflektieren, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach „nur“ entspannen... Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, um sich für ein paar Tage ins Südburgenland zurückzuziehen.

Unsere kleine Gruppe von max.12 Personen widmet sich fünf Tage lang dem Praktizieren von Hatha-Yoga, Achtsamkeitsübungen sowie Meditation in Bewegung und Stille. Wir üben im Freien oder im Meditationsraum. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nachmittage individuell zu gestalten.

TERMIN:

12. – 17. September 2021

5 Tage, 5 Nächte, Sonntag bis Freitag (DZ od. EZ)

Die Landhofmühle in Minihof–Liebau war lange Zeit eine von drei Mühlen und ist heute umgebaut in ein kleines, feines Hotel, welches sich für unser Seminar bestens eignet.

Wir nutzen den ca. 60m² großen Meditationsraum genauso wie die sonnige Wiese hinter dem Haus.

Die Zimmer sind hell und modern eingerichtet.

Direkt am Haus vorbei führt der „Kornweg“, ein Themenweg, der die Geschichte des Ackerbaus und der Getreideverarbeitung in der Umgebung von Minihof darstellt.

Tagesablauf:

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit einer bewegten Meditation oder mit sanften Yoga-Übungen.

Den Vormittag verbringen wir mit einer Yoga-Einheit, die den ganzen Körper mit einbezieht, ihn dehnt und kräftigt.

Besonderes Augenmerk liegt auch auf der Atmung. Alle Positionen können den individuellen Voraussetzungen entsprechend ausgeführt werden, die Praxis ist also sowohl für NeueinsteigerInnen als auch bereits Yoga Übende geeignet.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Garten oder einer Übung im Meditationsraum.



Anreise zur Landhofmühle in Minihof/Liebau per PKW

Fahrzeit ab Wien ca. 2,5h, ab Graz ca.1h

Wie immer versuchen wir auch Fahrgemeinschaften zu ermöglichen.

Wer öffentlich anreisen möchte ist angeraten, eine Verbindung bis Jennerndorf zu suchen, z.B. unter www.checkmybus.at - von Jennerndorf dann noch 8 km mit dem Taxi nach Minihof.

Naturidyll Hotel Landhofmühle / Windisch-Minihof / 48 A-8384 Minihof-Liebau

Landkarte Übersicht – wo ist Minihof/Liebau



Anreisetag:

Anreise zur Landhofmühle am Sonntag zwischen 16:00 und 17:00

18:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Wochenablauf, Abendessen

Tagesablauf:

08:00 Uhr – den Morgen begrüßen mit bewegter Meditation und sanftem Yoga

09:00 Uhr – Frühstück

10:30 – 13:00 Uhr – Yoga am Vormittag

13:00 – Mittagsjause

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

18:00 Uhr – Abendessen

19:00 Uhr – Abendmeditation bis ca. 20:30 Uhr

Abreisetag:

Ende des Programms: Freitag nach der Mittagsjause

(Zimmer bitte bis 10:00 räumen).

Zur Verpflegung:

Das Hotel erstellt für die Woche einen Menüplan mit vegetarischen und Fleisch Gerichten.

Auswahl am Anreisetag - bei Veganern und Gästen mit Allergien (Gluten Lactose etc.) bitten wir dies vorab bekannt zu geben, damit sich die Küche darauf vorbereiten kann.

DETAILS

12. – 17. Sept. 2021

Leitung: Mag. Nadja Grössing

Yogalehrerin seit 2003, Zertifizierte AAP®–Stimmtrainerin, Meditation und spirituelle Traumarbeit bei Annette Kaiser seit 2009, Reiki-Praktizierende.

Yoga ist seit 1994 ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Ich sehe Yoga als einen Weg, um zur Ruhe zu finden und den Körper positiv in unser Selbstbild zu integrieren. Deshalb ist mein Unterricht sowohl meditativ als auch körperorientiert, auf der Basis von Ashtanga-Vinyasa-Yoga und verschiedenen Formen von Hatha-Yoga.



Aufenthalt:

5 Tage, 5 Nächte, Anreise Sonntag nachmittags, Abreise Freitagmittag

Inklusivleistungen:

Erweiterte Halbpension (Frühstück, Mittagsjause, Abendessen)
Alle Yoga- und Meditationseinheiten

Nicht inkludiert sind:

An- und Abreise

Preis: € 650,- im Doppelzimmer
€ 150,- Einzelzimmeraufschlag

min. 8 - max. 12 TeilnehmerInnen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Bekleidung**
Bitte auch wärmere Bekleidung mitnehmen, da im Herbst die Temperaturschwankungen groß sein können.
- **Ausrüstung**
Eigene Utensilien wie Yogamatten, Meditationskissen, Decken bitte mitnehmen.
Für Anfänger können einige Yogamatten und Kissen zur Verfügung gestellt werden.
- **Fitness**
Ein Mindestmaß an Fitness ist Voraussetzung. Das gilt für die Übungen im Meditationsraum, aber auch im Freien.

Für Rückfragen stehen wir jederzeit gerne auch tel. zur Verfügung!

Ing. Roland Barta

Tel.: 0699/17001322, Mail: roland.barta@bbs.co.at