

Yoga- und Wanderwoche im Salzburger Land

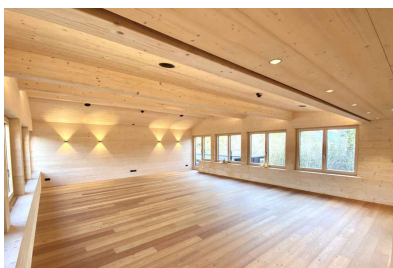
10. – 16. Oktober 2021 mit Britta Sattig

Im goldenen Oktober eine kombinierte Yoga- und Wanderwoche in den Salzburger Bergen – wie klingt das? Mit Yoga und Meditation kommst Du ganz zu Dir selbst, entspannst und regenerierst auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele werden harmonisiert und genährt. Beim Wandern kommen Herz und Kreislauf in Schwung, das Auge und die Seele erfreuen sich an wohlthuendem Grün von Almwiesen, kraftvollen Bergen und an einer unberührten Natur am Fuße der Leoganger Steinberge. Die Elemente sind sehr präsent und kraftvoll an diesem herrlichen Fleckchen Erde und bieten den idealen Rahmen für eine Auszeit zum Auftanken und Genießen. Nicht fehlen darf natürlich: Wellnissen und sich kulinarisch verwöhnen lassen 😊

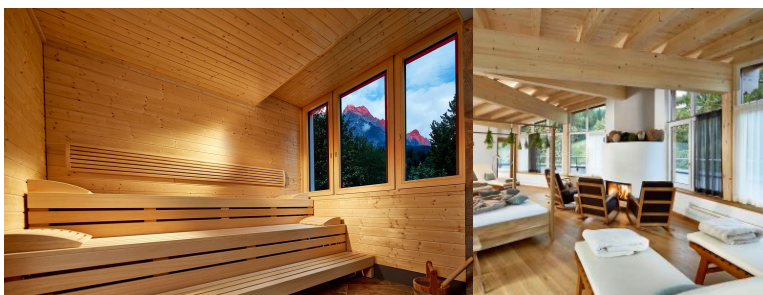


Mitten in den Bergen liegt das bezaubernde Bio-Hotel Rupertus, geführt mit Herz und viel Liebe zum Detail. **Hier können Geist und Körper zur Ruhe kommen und auftanken.**

Der Morgen beginnt mit sanft aktivierenden Yoga- und Atemübungen, um Körper und Geist zu wecken, lockern, dehnen, kräftigen. Nach einem stärkenden Frühstück geht es hinaus in die Berge zu genussvollen Wanderungen in der traumhaften Wander-Region Leogang-Saalfelden mit abwechslungs- und aussichtsreichen Wanderungen mit Elementen aus dem „**Waldbaden**“.



Dann wartet der gemütliche Wellnessbereich, der „**ErholPol**“ zum Entspannen oder bei schönem Wetter der wunderschöne Garten mit Schwimmteich und vielleicht die eine oder andere Massage.



In einer **zweiten Yoga-Einheit am Nachmittag** steht dann **Regenerieren** auf dem Programm mit sanften Dehnübungen – hier fließen auch Elemente aus Yin- und Faszien-Yoga, Meditation und Mantra-Singen ein.

In dieser Woche kannst Du tief in Deine Yogapraxis eintauchen, Deinen Körper neu erleben, sanft fordern, jedoch ganz ohne Leistungsdruck. Dein Geist wird sich wunderbar entspannen, während Du Dich ganz auf Deinen Atem und Deinen Körper konzentrierst.

Das Yoga ist **für alle Level geeignet**.

Ein feines Abendessen, zubereitet **mit Liebe und besten Bio-Zutaten** rundet erfüllte Tage ab, bevor Du Dich wohlig müde in Dein gemütliches Bett fallen lassen wirst...



...z.B. im Zimmer „Morgensonne“

oder

„Waldstimmung“

Leistungen:

- 6 x Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie mit ¾ Bio-Verwöhn Pension
- 5 x Yoga und Meditation am Morgen à 120 Min.
- 4 x Yoga am Nachmittag à 90 Min. (1 freier Nachmittag)
- 4 x Genuss-Wanderung à ca. 2 – 3,5 Std. (bei Interesse auch eine E-Mountainbike-Tour)
- Nutzung des Wellnessbereichs „ErholPol“
- Saalfelden Leogang Card: tägliche Berg- und Talfahrt
- Optional: Fahrt nach Salzburg an freiem Nachmittag

Kosten:

Unterkunft & Verpflegung: im EZ: ab 834 Euro im Naturzimmer Morgensonne
(3/4 Pension) Im DZ: ab 768 Euro im Naturzimmer Waldstimmung

Weitere Kategorien möglich – Zimmer bitte direkt im Hotel reservieren: rupertus.at

Yogaseminar & Wanderleitung: 290 Euro

Anreise: Von den Bahnhöfen Leogang, Hochfilzen u. Saalfelden kostenfreier Transfer durch das Hotels. Gegen kleine Gebühr auch von den weiter entfernten Verkehrsknotenpunkten wie Salzburg oder Kufstein. Eine weitere Möglichkeit sind Fahrgemeinschaften.

Seminar- und Wanderleitung: Britta Sattig
Yogalehrerin und Meditationsleiterin,
(Luna-, Hatha-, Heil-, Yin-, Faszien-Yoga, Lu Jong),
Atemtherapie, Ganzheitl. Gesundheits-Coaching.
Weitere Infos: www.brittasattig.de

**Ich freue mich auf eine erfrischend-erholende
Woche in den Bergen mit Dir!**



ANMELDUNG

Yoga- und Wanderwoche im Salzburger Land

10. – 16. Oktober 2021

Vor- und ZuName: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

UNTERKUNFT

Zimmer bitte direkt im Hotel **mit Hinweis auf die Yogawoche reservieren** und
Verpflegungs-Besonderheiten durchgeben: www.rupertus.at,
Tel.: +43 6583 8466, info@rupertus.at – Reservierungsrichtlinien lt. Hotel

Yoga-Seminar:

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr von 290 Euro gültig.
Bitte überweise diese an: Britta Sattig, Sparda-Bank Hessen,
IBAN: DE 8750 0905 0000 0423 6774

Rücktritt:

Sollte wegen Corona die Yogawoche nicht stattfinden können oder Du nicht teilnehmen können, wird die Seminargebühr selbstverständlich rückerstattet.

Ansonsten werden bei einem Rücktritt, unabhängig vom Grund, folgende Beträge fällig:
bis 8 Wochen vor Anreise: 10% der Teilnahmegebühr, 8 bis 2 Wochen vor Anreise: 50%,
danach und bei Nicht-Anreise oder Abbruch 100%. Umbuchung auf einen anderen
Namen ist kostenfrei möglich.

Ich nehme zur Kenntnis, dass jegliche Haftung während der Reise bei mir als Reisender
selbst liegt und Sorge für ausreichenden Versicherungsschutz. Wir empfehlen, eine
Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen.

Ort und Datum

Unterschrift

Bitte mailen oder senden an: Britta Sattig, Schillerstr. 53, 64846 Groß-Zimmern
britta.sattig@t-online.de ★ www.brittasattig.de