

# Winterfreuden mit Luna-Yoga im Salzburger Land

14. – 21. März 2021 mit Britta Sattig

Ein **Urlaub in klarer Bergluft** ist **besonders erholsam**, heißt es. In Kombination mit Yoga ist er das ganz sicher! Wandern mit oder ohne Schneeschuhe, Langlaufen, Skifahren, Wellnessen und sich kulinarisch verwöhnen lassen – **schöne Aussichten!?** 😊



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 ausgiebigen Frühstück geht es hinaus in die klare Bergluft – je nach Lust und Laune: Skifahren, Langlaufen, Wandern...

Ski-in/Ski-out zum Skicircus Leogang-Saalbach-Hinterglemm mit höchster Schneesicherheit tolle Langlaufloipen mit Anschluss an die Pinzgau-Loipe bis Maria Alm und Zell am See.



Dann wartet der wunderschöne, großzügige Wellnessbereich, der „**ErholPol**“ zum Durchwärmen und Entspannen, vielleicht auch für 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- oder Faszien-Yoga ein -, Meditation und Mantra-Singen.

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 wohligen müde in Dein gemütliches Bett fallen lassen wirst...



...z.B. im Zimmer „Morgensonne“



oder

„Waldstimmung“

#### Leistungen:

- 7 x Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie mit ¾ Bio-Verwöhnpension
- 6 x Yoga und Meditation am Morgen à 120 Min.
- 5 x Yoga am Nachmittag à 90 Min. (1 freier Nachmittag)
- Nutzung des Wellnessbereichs „ErholPol“
- Saalfelden Leogang Card: 1x pro Aufenthalt eine Berg- und Talfahrt mit der Asitzbahn, kostenlose Benutzung der Loipen und viele weitere Ermäßigungen
- 1x kostenfreier Schneeschuh-Verleih

#### Kosten:

**Unterkunft & Verpflegung:** im EZ: ab 1.190 Euro im Naturzimmer Morgensonne  
Im DZ: ab 1.015 Euro im Naturzimmer Waldstimmung  
Im 3-er Zimmer: ab 889 Euro im Naturzi. Waldstimmung

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

**Yogaseminar & Orga:** 220 Euro für Frühbucher bis 30.09., danach 240 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.

#### Seminarleitung: Britta Sattig

Yogalehrerin und Meditationsleiterin,  
(Luna-, Hatha-, Heil-, Yin-, Faszien-Yoga, Lu Jong),  
Atemtherapie, Ganzheitl. Gesundheits-Coaching.  
Weitere Infos: [www.brittasattig.de](http://www.brittasattig.de)

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



# **ANMELDUNG**

## **Winterfreuden mit Luna-Yoga im Salzburger Land**

**14. – 21. März 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](http://www.rupertus.at), Tel.: +43 6583 8466, [info@rupertus.at](mailto:info@rupertus.at) – Reservierungsrichtlinien lt. Hotel

### **Yoga-Seminar:**

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr von 220 Euro bei Buchung bis 30.09.2020, danach 240 Euro, gültig.

Bitte überweise diese an: Britta Sattig, Sparda-Bank Hessen,  
IBAN: DE 8750 0905 0000 0423 6774

### **Rücktritt:**

Bei einem Rücktritt werden, 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.

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](mailto:britta.sattig@t-online.de) ★ [www.brittasattig.de](http://www.brittasattig.de)