Slowenien: Yoga und Wandern

Yoga ist für viele Menschen bereits ein Lebensgefühl geworden, sowie wandern in der Natur für Naturfreunde ein Lebenselixier ist. Beides wollen wir in dieser Woche verbinden, vertiefen und feiern. Die wunderbare Gegend im slowenischen Logartal ist eine Oase der Ruhe – eine optimale Voraussetzung um Ruhe und Bewegung in Balance zu kultivieren. Eindrücke tief innen aufnehmen und im Alltag darauf zurückgreifen – für das Lebensgefühl Yoga & Natur.

Art der Reise: Yoga- und Wanderreise

Anforderungen:

- Kondition für etwa 4 Std. Wandern. Gute Wanderschuhe (mit Profilsohle) sind erforderlich.
- Für die Yoga-Einheiten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Das erwartet dich:
Gezielte Yogaübungen für den Bewegungsapparat. Trotzdem – oder gerade weil – wir uns bewegen, gibt es Problemzonen im Bewegungsapparat, denen wir gerne mit ausweichenden Bewegungsmustern „beikommen“ wollen. Medical-Yoga nach Spiraldynamik© setzt genau hier an, spürt solche Bewegungsmuster auf und bietet anatomisch bessere Alternativen an. Wir setzen die Theorie von der Yogamatte in den Wanderungen um.

- Tägliche Yogapraxis vor dem Frühstück
- Theorie und Praxis zu Schwerpunktthemen wie Beine, Hüfte, Rücken, Schultern
- Wanderungen
- Regenerative Praxis vor dem Abendessen
- Abendeinheit nach Lust & Laune

Naturfreunde Reisebegleitung:

- Yoga mit Karoline Seltenheim
- Wandern mit Eva Pelousek

Mindest-/Maximalteilnehmer: 10/12 Personen

Stand: Oktober 2022, Druck-, und Satzfehler vorbehalten.
Fotos: © Slovenia Tourismus, www.slovenia.info

Termin: 4. – 11. Mai 2023

Preis pro Person im Doppelzimmer: € 1.100,-
Nur für Naturfreundemitglieder
Einzelzimmerzuschlag: € 140,-

Inkludierte Leistungen:

- 7 Nächte mit Halbpension im ***Bauernhaus Ojstrican, Franc Plesnik, s.p., Logarska dolina 13a, 3335 Solcava. Inmitten des Landschaftsparks Logartal in den Kamnik-Savinjske-Alpen.
- Yoga-Einheiten mit Karoline Seltenheim
- Geführte Wanderungen mit Eva Pelousek

Nicht inkludierte Leistungen:

- An-, und Abreise, wir empfehlen die Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist beschwerlich.
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke, Mahlzeiten die nicht angeführt sind
- Reiseversicherung: Bus/Bahn/Auto - Komplett-Schutz: € 70,- (Reisepreis bis € 1.200,-)

Information und Anmeldung: Angela Hausmann, 02742/357211-16

Zahlungsmodalitäten:
20% der Gesamtsumme sind nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung zu bezahlen, der Restbetrag ist nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.

Naturfreunde Touristik GesmbH
Tel: 02742/357211-16
Email: niederoesterreich@naturfreunde.at
www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2
UID Nr: ATU 19779005 **FN 103637 h**
Gerichtsstand St. Pölten
IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW