



SCHNEESCHUHWANDERN UND YOGA MIT MADLEN VOIGT

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Zwischen DI 28. Feber und SO 05. März 2023



Genießen Sie die unberührte zauberhafte Winterlandschaft auf Schneeschuhen ab Haustüre. Keine Vorkenntnisse nötig.

Und erfreuen Sie sich Schritt für Schritt im Tiefschnee an der Ruhe, frischen Luft und Idylle abseits der Zivilisation. Mit kulinarischen Bio-Genüssen und Sauna-Entspannung im Anschluss auf Grafenast als Belohnung. Zwei Tage unter der kompetenten Leitung der autorisierten Bergwanderführerin und Yogatrainerin Madlen Voigt.

Paket - Inklusivleistungen:

- 2 Geführte Schneeschuhwander-Touren bis 4 Stunden ab Grafenast am Mittwoch 01. März und Donnerstag 02. März 2023 ab 10:00 Uhr mit Madlen Voigt
- 1 geführte Schneeschuhwander-Tour am Freitag 03. März 2023 ab 10:00 Uhr mit dem lokalen Tourismusverband-Guide zum Hecherhaus, runter mit der Rodel, 4 Stunden
- Mittwoch, Donnerstag und Freitag abends von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr je 60 Minuten Yin Yoga mit Madlen Voigt,

Yoga:

Die ruhige ***Yin Yoga Praxis am Abend*** kombiniert länger gehaltene Yogapositionen, um Dehnung in tieferen Körperschichten zu erreichen, Faszien von Verklebungen zu befreien und Raum zu geben für eine Innenschau, in der körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken beobachtet werden können. In vorwiegend liegenden und sitzenden Positionen hat dein Körper so die nötige Zeit zu integrieren und zu regenerieren, dein Geist wird ruhiger und deine Aufmerksamkeit richtet sich auf deine innere Stimme und Intuition.

Yoga-Vorerfahrung:

Das Retreat richtet sich an alle Levels, jedoch nicht an komplette Yoganeulinge.

Mitzubringen:

- ✓ Eigene Yogamatte, Yogablöcke, Yogagurt falls vorhanden (sonst ist Leihmaterial im Hotel verfügbar)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Bequeme anliegende Kleidung (auch wärmere Schichten für die Yin Yoga Praxis)

Bergwanderführerin und Yogalehrerin: Madlen Voigt



Mehr Infos unter: **Instagram: [berg_yoga_madlen](#)**

Meine Erfahrungen:

Seit meiner Kindheit bin ich in den Alpen unterwegs. Die damaligen Urlaube mit meinen Eltern entwickelten sich nach und nach zu einer Leidenschaft. Ich durfte nun bereits viele Bergregionen der Welt bereisen und man findet mich sowohl beim Trekken, beim Wandern, auf Hochtouren, beim Klettern, auf Klettersteigen und auf Schneeschuhen oder Tourenski. In Österreich habe ich meine Ausbildung zur Bergwanderführerin unter den Standards der österreichischen Berg- und Skiführer absolviert und arbeite seither freiberuflich als autorisierte Bergwanderführerin. Yoga begleitet mich ebenfalls seit Langem auf meinem Lebensweg, gibt mir Kraft und Energie, aber lässt mich ebenso zur Ruhe kommen. Ich verfüge über eine Hatha-Yoga-Ausbildung und durfte zudem verschiedene Lehrer und Stile erleben, die mich inspirierten.

Meine Motivation:

Ich möchte meine Leidenschaft für die Berge und das Yoga mit anderen Menschen teilen. Dabei möchte ich sie beim Erreichen ihrer Ziele begleiten, sie motivieren und intensive Momente mit ihnen erleben.

Besondere Momente:

Besondere Momente sind für mich immer die, in denen man Dankbarkeit von Teilnehmern für deren besonderen Erlebnisse spürt.

Preise & Anmeldung:

Schneeschuhwander-Yoga-Paket

Buche dein Schneeschuh-Yoga-Paket (3 x Schneeschuhwandern, 3 x Yoga-Einheit) direkt im Biohotel Grafenast zu

150,- Euro pro Person

Hotelzimmer:

Zimmer-Reservierungen erbeten unter dem

Kennwort „SCHNEESCHUH-YOGA TAGE“ mit 10 % Sonder-Rabatt

via sehnsucht@grafenast.at oder Tel.: +43 5242 63209

www.grafenast.at



ANMELDESCHLUSS ist der 17. Feber 2023. Bis zu diesem Termin kann der Kurs noch abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmeranzahl von 4 Personen nicht erreicht wird. In diesem Fall entstehen keine Stornogebühren für die angemeldeten Teilnehmer*Innen.

