

## Yoga & Schreiben in den Bergen - Entfalte dich und deine Kreativität!

FR 12. – SO 14. Mai 2023



**An diesem Wochenende schenken wir uns Zeit für Lebendigkeit und Kreativität, für Ruhe, Natur und Genuss.**

Die Kombination aus meditativem Yoga und kreativem Schreiben ermöglicht uns eine spielerische und achtsame Erfahrung von Essenz, lässt uns gleichermaßen Ruhe und Lebendigkeit erleben. Wir finden unser inneres Gleichgewicht wieder, das uns durch Alltag und Stress oft verloren geht.

Wir geben wir uns selbst Raum für Entfaltung. Und die Erlaubnis zum Auftanken - auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene.



### **Ablauf/Inhalt:**

Morgens und nachmittags gibt es jeweils eine Yogaeinheit inklusive Schreibimpuls (ca. 90-120 Minuten).

Wir stimmen uns mit einer bewegten Meditation oder sanften Yoga-Übungen aufs Schreiben ein und lassen dann unsere innere Stimme sprechen. Nachdem der Körper durchbewegt, der Geist ruhig und das Herz weit ist, haben wir besonderen Zugang zu unserem Inneren. Wir schreiben meditativ, assoziativ und jede:r ganz für sich selbst, finden Worte für das, was uns wesentlich ist und am Herzen liegt.

Sie erhalten unterschiedliche Impulse und Anregungen, die Ihren Schreibfluss aktivieren. Im Schreiben spüren Sie versteckten Wünschen und Bedürfnissen nach, gewinnen Klarheit und entdecken ungeahnte Ressourcen.

Die kraftvolle Alpenlandschaft, die Weite der Almwiesen, die Stille der Natur und der Blick über das Inntal schenken uns zusätzliche Inspiration. Zwischen den Einheiten ist genügend Zeit, um zu wandern, die frische Bergluft zu genießen oder sich im Wellness-Bereich zu entspannen.

### **Für wen?**

- Yoga- und Schreib-Liebhaber:innen jeden Alters (keine Vorerfahrungen nötig)
- Alle, die sich etwas Gutes tun wollen
- GenießerInnen und Natur-Freund:innen

Gruppengröße: 6-10 Teilnehmer:innen

### **Mitzubringen:**

- bequeme Kleidung
- Lieblingsschreibzeug und eine Schreibunterlage
- eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

### **Seminarleiterin:**

Alexandra Peischer (Mag.) – Yogalehrerin (RYT 200), Schreibpädagogin, Coach

Alexandra ist begeisterte Schreiberin und Yogini. Sie sagt über sich selbst:

Ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, egal ob beim Schreiben, im Coaching oder beim Yoga. Am liebsten in Kombination.

Ich glaube daran, dass jeder Mensch schreiben kann. Und dass Schreiben Spaß macht.

Ich verstehe das Leben als ständigen Lernprozess und bin überzeugt davon, dass Schreiben ein gutes Werkzeug dafür ist. Genauso wie Yoga. (Und Coaching.)

Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich weitergeben darf, was ich selbst im Laufe meines Lebens als hilfreich erlebt habe. Wenn ich Menschen inspirieren und motivieren kann.

Es macht mich glücklich, wenn ich miterlebe, wie die Schreiblust wiederkehrt, wie die Worte fließen, die Augen leuchten. Wie Menschen sich kreativ entfalten. Wie Entwicklung stattfindet.



Mein Yogastil ist sanft und achtsam, meditativ, für alle Menschen machbar. Ohne Verrenkungen, ohne Leistung, ohne sportliche Ambitionen. Dafür mit umso mehr Spüren, Wahrnehmen, (Aus)dehnen. Sich-mit-sich-selbst-Verbinden. Zur-Ruhe-Kommen.

Mehr Infos unter [www.schreibraum.com](http://www.schreibraum.com) und [www.yogaraum-innsbruck.com](http://www.yogaraum-innsbruck.com)

### **Preise & Anmeldung:**

**Seminar „Yoga & Schreiben“:** € 210,-

Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 14. März: € 190,-

Anmeldung unter [peischer@schreibraum.com](mailto:peischer@schreibraum.com) oder [www.schreibraum.com](http://www.schreibraum.com)

**Zimmer** bitte unter dem Kennwort „Yoga und Schreiben“ mit 10 % Sonder-Rabatt unter [sehnsucht@grafenast.at](mailto:sehnsucht@grafenast.at) oder Tel.: +43 (0)5242 63209 reservieren.

### **Zur Unterkunft:**

Im Biohotel Grafenast, Pillbergstraße 205, A-6136 Pill/Tirol.

Genießen Sie die individuelle, gemütliche Atmosphäre im familiär geführten Bio-Hotel auf 1300 m Seehöhe mit einzigartigem Blick in die Tiroler Berglandschaft. Verwöhnt werden Sie hier mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot in 100%iger biologischer Qualität. Ihr Aufenthalt ist 100% klimapositiv dank vorbildlicher CO<sup>2</sup> Energiewirtschaft.

### **Mehr Infos unter [www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)**

In den Hotelleistungen beinhaltet sind:

- ✓ 2 Übernachtungen im DZ/EZ des zertifizierten Biohotel Grafenast
- ✓ Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt... vom Frischkornbrei bis zum Tiroler Speck, auch für Gäste mit Unverträglichkeiten
- ✓ Mittagssnack
- ✓ Genüssliches Abendessen, verwöhnt vom Grafenaster Küchenteam
- ✓ ganztags hauseigene Teemischungen in der Kräuterstube
- ✓ energetisiertes Quellwasser zur freien Verfügung
- ✓ gefüllte Badetasche mit Kuschelbademantel, Hammamtuch und Handtüchern
- ✓ die Panorama Badestuben, Hammam, die einzigartige Jurtensauna im Wald oder die Zirben-Infrarotsauna laden jeden Nachmittag ein
- ✓ freier W-LAN Internet-Zugang in der Kaminstube
- ✓ Getränke, Extras und Kurtaxe werden separat abgerechnet.

## Ablauf:

Morgens vor dem Frühstück eine Stunde Yoga mit anschließendem Schreibimpuls, am späteren Nachmittag dann nochmals 2 Stunden Yoga & Schreiben. Dazwischen ist freie Zeit zum Entspannen, Wandern, Wellnessen, Genießen!

- **Freitag**  
ab 14.00: Check-In  
16.30-19.00: Kennenlernen, erste Yogaeinheit und Schreib-Impulse zum Einstieg  
19.00: Abendessen und gemütliches Beisammensein
- **Samstag**  
8.00-9.00 Sanftes Morgenyoga  
9.00-9.30 Meditatives Schreiben mit Impuls (Anleitung)  
9.30 spätes Frühstücksbuffet  
17.00-19.00: Yoga und Schreiben  
19.00: Abendessen und gemütliches Beisammensein
- **Sonntag**  
8.00-9.00 Sanftes Morgenyoga  
9.00-9.30 Meditatives Schreiben mit Impuls (Anleitung)  
9.30 spätes Frühstücksbuffet

