

Im Garten unserer Selbst: die innere Mitte Yoga und Naturerfahrung

Do. 03.10. bis
So. 06.10.2019



Seminarinhalt

Die Kombination aus Hatha-Yoga, Meditation und Natur hat den Charakter eines Meditationsretreats in Aktion: das Zurückfinden zur Inneren Mitte über aktive Bewegung, die Heilkraft der Natur und innere Präsenz.

Dabei ergänzen sich die Elemente Asana, Atmung, Meditation und Naturerfahrung.

Die unberührte Natur des Großen Walsertals – seine bäuerliche Kulturlandschaft, bunte Blumenwiesen, saftige Alpweiden, seine Seen, Flüsse und hochalpinen Gipfel lassen unsere Seele ruhiger und unsere Körperwahrnehmung feiner werden.

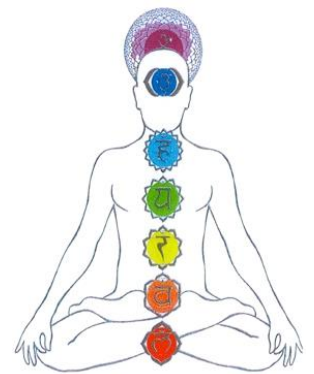
Wir bewegen uns durch die Landschaft mit der Ausrichtung des Zulassens – es geht weniger um das Erreichen eines Etappenzieles oder den schnellsten Sprint, als um die innere Ausrichtung Spüren, Genießen, Loslassen und wieder Ausrichten der inneren Mitte.

Atempausen in Achtsamkeit u. Ausrichtung unserer 5 Sinne unterstützen uns dabei.

Diese innere Mitte erleben wir am Morgen und am Abend über Asana und Meditation in der Arbeit mit den 7 Chakren und haben gerade durch die Offenheit aus der Kraft der Natur, die Gelegenheit, mit ihrem spezifischen Energiepotenzial in Kontakt zu kommen, sie zu reinigen, um wieder aus ihren Ressourcen, die unsere Persönlichkeit und unsere Talente ausmachen, ungebremst genährt zu werden. Sanfte Meditation mit Visualisation der Chakren (yantra) wird unseren Abend rahmen.

Pranayama sowohl während der Wanderungen als auch während der Asanapraxis aktiviert den Stoffwechsel und die Sauerstoffaufnahme im Körper. So werden wir durchlässiger für feinere Energien, und regenerieren unser System.

(Ablauf siehe Seminarzeiten)



Umgebung

Das Große Walsertal befindet sich in Vorarlberg, dem westlichsten Bundesland Österreichs und erstreckt sich vom Inneren Walgau (Thüringen) bis zu den Gipfeln des Tannberges

Die Propstei St. Gerold, als Teil des Großen Walsertales, liegt auf einer Höhe von 920m, bei Bludenz, Österreich.

Unmittelbare Nahziele sind z.B. Der Rote Weg der Via Alpina führt von Oberstdorf im Allgäu über die Mindelheimer Hütte,

Schröcken und die Biberacher Hütte in das Große Walsertal. Der Hohe Frassen, Blaue See (Sünser Spitze Runde), das Sünser Joch, der Schluchtensattel, der Blumenpfad (Schluchtensattel Runde), die wir bei entspr. Witterung als Tagesausrichtung anzielen können.
Bildnachweis u. Informationen Verein Großes Walsertal Tourismus
<https://www.vorarlberg-alpenregion.at/de/>



Seminarhaus

Die Propstei St. Gerold ist ein spiritueller und kultureller Mittelpunkt des Tales und das geistliche, kulturelle und soziale Zentrum des Biosphärenparks.

Die Klosterkirche beherbergt ein bedeutendes Fresco von Ferdinand Gehr, sehenswert sind außerdem die Krypta, der Klostergarten, die Reithalle und der „Weg der Sinne“.

Die Benediktinerpropstei Sankt Gerold wurde 960 gegründet und liegt in Sankt Gerold, Vorarlberg. Bis 1958 diente sie als Kloster, seither als kirchliche Begegnungs- und Bildungsstätte. Im Seminarhaus, in letzten Jahren aufwendig renoviert und modernisiert, vereinen sich Kreativität, Spiritualität und Gesundheit.

Kosten

Seminarkosten 380.- (inkl. MwSt), zahlbar nach Anmeldung bei Huberta v.Gneisenau

Kosten für Übernachtung/Halbpension (morgens und abends)

- mit Einzelzimmer im Neubau mit Bad 113.- pro Person/ Nacht (3 Tage: 339.-)
- im historischen Klostergebäude mit Bad 98.- pro Person/ Nacht (3 Tage: 294.-)
buchbar direkt im Hotel propstei@propstei-stgerold.at, Tel. 0043 (0)5550 2121
zuzügl. Der Ortstaxe von 3,60.- für den gesamten Aufenthalt

Anreise und Seminarzeiten

Donnerstag 03.10.

optional 12:30 Mittagessen (selbst zu zahlen)
15:00 Uhr Check-In Zimmer
15:30 Uhr Kennenlernen
16:15 Asana, Pranayama 1.u.2. Chakra
17:45 – 18:15 Meditation 1. u. 2. Chakra
18:30 Abendessen

Freitag 04.10.

7:00 tonisierendes Morgenyoga (optional)
Ab 8:00 Frühstück
9:30 Wanderung zum Blauen See
16:15 Asana, Pranayama 3.u.4. Chakra
17:45 – 18:15 Meditation 3. u. 4. Chakra
18:30 Abendessen

Samstag 05.10.

7:00 tonisierendes Morgenyoga (optional)
Ab 8:00 Frühstück
9:30 Wanderung zum Blumenpfad
16:15 Asana, Pranayama 5.u.6. Chakra
17:45 – 18:15 Meditation 5. u. 6. Chakra
18:30 Abendessen
20:00 optional Meditation 7.Chakra



Sonntag 06.10.

7:00 tonisierendes Morgenyoga (optional)

Ab 8:00 Frühstück

Bis 10:00 Check-Out

Ab 10:00 Wanderung zur Ruine Blumenegg beim Thüringerberg

Seminarende ca. 15:00

Anfahrt

Ihre umweltfreundliche Anreise mit Bus & Bahn:

Die genauen Bahnfahrpläne inkl. Preise finden Sie auf der ÖBB- Webseite. Ab Bahnhof Bludenz (16 km) bzw. Feldkirch (22 km) finden Sie die Fahrpläne für die entsprechenden Buslinien bis zur Bushaltestelle Gemeindeamt St. Gerold.

Mit diesen Links brauchen Sie nicht länger zu suchen:

ÖBB-Bahnfahrpläne <http://fahrplan.oebb.at/bin/query.exe/dn?>

Busfahrpläne ab Bludenz und ab Feldkirch

Sollten Sie keine Möglichkeit haben mit dem Bus nach St. Gerold zu kommen, dann stehen an den Bahnhöfen Taxi's bereit.

Die Propstei kann Ihnen auf Wunsch gerne ein Taxi organisieren.

Melden Sie sich bitte per Email unter propstei@propstei-stgerold.at

oder telefonisch unter 05550 21 21.

Mit dem Auto auf der Autobahn kommend:

Aus Richtung Dornbirn/Feldkirch kommend: Auf der A 14 bis Ausfahrt Nenzing.

Aus Richtung Arlberg/St. Anton kommend auf der A 14 bis Ausfahrt Nüziders.

Aus der Schweiz kommend: Grenzübergang Schaanwald, auf der B 191 weiter nach Feldkirch.

Weiterfahrt nach Thüringen, ab da der B 193 bis nach St. Gerold folgen. Achten Sie auf die Wegweiser mit der Aufschrift «Grosses Walsertal».

Mit dem Auto maufrei: Analog, aber anstelle der Autobahn auf der B 190 anreisen.

Adresse

Kloster Einsiedeln
Propstei St. Gerold
Hausnummer 29
6722 St. Gerold

Anmeldung

bis spätestens 30.07.2019

bei yoga-sein

Huberta v.Gneisenau

www.yoga-sein.eu

hg@yoga-sein.eu

mobil:0049-171-7021337

