

# Nachhaltiger Yoga Retreat in Österreich

Yogaprogramm Reiseinformation Leistungen Kursleitung Impressionen Anfragen / Buchen



## Autumn Glow und Yogaflow im Biohotel

### Yoga Retreat vom 18. bis 22. Oktober 2023

So wie sich die Jahreszeit ändert, so ändern auch wir uns. Mit diesem Retreat wollen wir uns auf die gemütlichere Zeit des Jahres vorbereiten. Gemeinsam richten wir den Fokus nach innen, erneuern Geist und Körper durch Yoga, ernähren uns mit gesundem Bio-Essen, entspannen unsere Muskeln im natürlichen Spa und vergessen unsere Alltagssorgen in der wunderschönen Kulisse der Berge in all ihren Herbstfarben

Begleite mich auf den ersten nachhaltigen Yoga Retreat! Wir haben uns ein Bio Hotel ausgesucht, dass sich auf eine Nachhaltige und gesunde Lebensweise spezialisiert hat. Dieser Yoga Retreat ist perfekt um deine Batterien aufzuladen und dich auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten.

**Ort:** Österreich /Leogang

**Kursleitung:** Lars Eckmann



## **Yoga im Biohotel ein Urlaub für alle Sinne**

Das Biohotel Rupertus ist eine Oase, umgeben von den Leoganger Steinbergen und den Kitzbühler Alpen. Die beeindruckenden Berge sind unsere ständigen Begleiter auf unserer Reise nach innen.

Das Hotel wird von den Familien Herzog und Blumenkamp geführt, deren Herz für erstklassige Gastfreundschaft, Nachhaltigkeit und Natur schlägt. Ihr Restaurant bietet 100% zertifizierte Bio-Küche mit regionalen Produkten. Der Wellnessbereich wurde gerade umfassend renoviert und bietet wunderschöne Einrichtungen mit einem natürlichen Schwimmteich und einer Biosauna im Freien sowie einem Innenpool, einer Sauna und einem Dampfbad oder einer Infrarotdusche. Das Hotel garantiert einen klimaneutralen Urlaub!

In der zweiten Etage erwartet uns ein wunderschöner Yogaraum aus Holz.

Im Preis inbegriffen ist auch die Saalfelden Leogang Card, die dir kostenlose Berg- und Talfahrten mit dem Lift, der Seilbahn und vielen weiteren Attraktionen sichert.

## **Das Essen im Biohotel Rupertus ist zu 100 % biozertifiziert und gentechnikfrei.**

Das Hotel bietet eine  $\frac{3}{4}$ -Pension an, d.h. sie umfasst ein nahrhaftes Frühstücksbuffet mit vielen regional erzeugten Produkten und hausgemachten Marmeladen, eine Teezeit am Nachmittag und ein 5-Gänge-Gourmet-Abendessen, bei dem du zwischen dem pflanzlichen oder dem bio-alpinen Menü wählen kannst. Die Küche ist für Veganer und Fleischesser gleichermaßen geeignet. Das Hotel arbeitet mit lokalen Erzeugern zusammen, die Kräuter stammen meist aus dem eigenen Garten und die Naturweine werden größtenteils in Österreich hergestellt.

## **Deine Freizeit in den Bergen**

Da wir in den Alpen sein werden, wird es mindestens eine geführte Wanderung geben. Ich liebe es auch, das Leben in der Natur mit Achtsamkeitsübungen zu verbinden, die ich gerne mit dir im Freien teilen werde. Zusätzlich gibt es noch zahlreiche Freizeitangebote in der Region.

Zwischen den Mahlzeiten stehen Snacks (frisches Obst, blissbals, Muffins, Hummus mit Rohkost), Tee und Kaffee für dich bereit.

### **Anreise zum Yoga Seminarhotel:**

Bitte treffe deine eigenen Reisevorbereitungen, um nach Leogang zu kommen. Um dieses Yoga-Retreat so klimafreundlich wie möglich zu gestalten, empfehle ich folgende Zugverbindung ab Zürich (ca. CHF 170):

**Hinreise:** Zürich HB - Leogang

18.10.23, 10:40 Dauer: 05:06, 1x Umsteigen

### **Rückfahrt**

Leogang - Zürich HB

22.10.23, 12:03 Dauer: 05:07, 1x Umsteigen

Vom Bahnhof in Leogang wirst du von deinem privaten Chauffeur mit einem Elektroauto abgeholt und direkt zum Hotel gebracht.

## **Leistungen für den nachhaltigen Yoga-Retreat in Österreich vom 18. bis 22. Oktober 2023**

### **Paketpreise mit Kurskosten Unterkunft und Verpflegung pro Person:**

- Naturzimmer Morgensonne CHF 1090 (EZ)
- Biozimmer Waldstimmung CHF 1290 (EZ) 1090 (DZ)
- Naturzimmer Waldstimmung CHF 1190 (EZ) 990 (DZ)

### **Leistungen:**

- Meditation
- Yoga
- Zugang zum Sauna und Wellnessbereich

- Abendveranstaltungen
- Brunch, Abendessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- WLAN im Haus

### **Weitere buchbare Leistungen:**

- Privat Lektion
- Massage

### **Weitere Informationen:**

Für die Versicherung bist du selbst verantwortlich. Der Vermittler/die Lehrkraft haftet nicht für Schäden an oder den Verlust von Eigentum oder Verletzungen von Personen. Der/die Teilnehmer/in verzichtet auf jegliche Ansprüche gegenüber dem Unternehmen/der Lehrkraft für solche Verluste, Schäden oder Verletzungen.



### **Lars Eckmann**

Lars entdeckte Yoga vor 8 Jahren. Er liebt es, verschiedene Unterrichtsstile zu kombinieren, indem er Elemente aus dem traditionellen Hatha-Yoga, Atem- und Bewegungsaspekte aus der Vinyasa-Praxis und seit kurzem auch die intelligente Nutzung unseres Faszien-systems erforscht.

Lars' Art zu unterrichten ist vom Kashmir Shaivismus und traditionellen Verkörperungspraktiken inspiriert. Sein Hauptziel ist es, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst und die Welt um dich herum als eine Erweiterung deines Körpers siehst.

## **Nachhaltiger Yoga Urlaub in Österreich mit Lars Eckmann**

- 



-



•



•



•



•



•



•



•



•



•



**Buche deine Yogareise mit Lars Eckmann**

