aufatmen

entspannen.
bewegen.sein.

2014

im augenblick verweilen

workshops . retreats . seminare

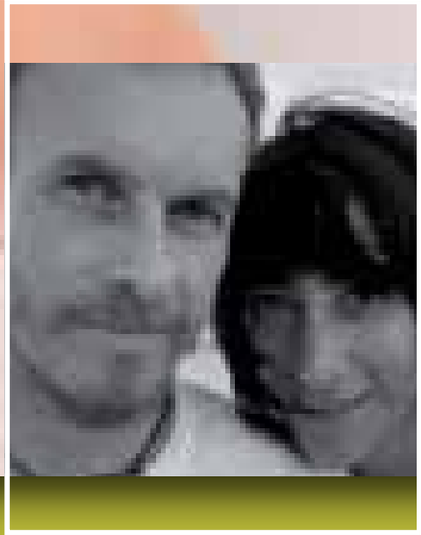
Ashtanga

mit Annette Hartwig und Daniel Schudt

15.-22.3.2014

ab € **870**

Ashtanga Vinyasa Yoga Retreat



In dieser Woche gerät die Routine des Alltags schnell in Vergessenheit und du kannst Yoga in vielen Facetten entdecken.

7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon, inkl. Marias Genießer-Frühstück

5 x vegetarisches Abendessen

6 x morgens Ashtanga Vinyasa Yoga inkl. Meditation + Pranayama (2,5 - 3 Stunden)

3 x Nachmittags-Workshop: Asana-Technik, Yoga-Philosophie, Adjustments, Chanting (2 Stunden)

* Freie Benützung unseres Wohlfühl-Refugiums

Meditations-Workshop

mit Loten Dahortsang

22.-25.5.2014

ab € 395

Drenpa Nyershag – Achtsamkeitsmeditation

Die Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Durch völlige Entspannung können die Energien in Körper und Geist ungehindert fließen.

3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon, inkl. Marias Genießer-Frühstück
3 x vegetarisches Abendessen
2 Stunden Meditation und Lu Jong am Vormittag
2 Stunden Meditation und Lu Jong am Nachmittag
* Freie Benützung unseres Wohlfühl-Refugiums

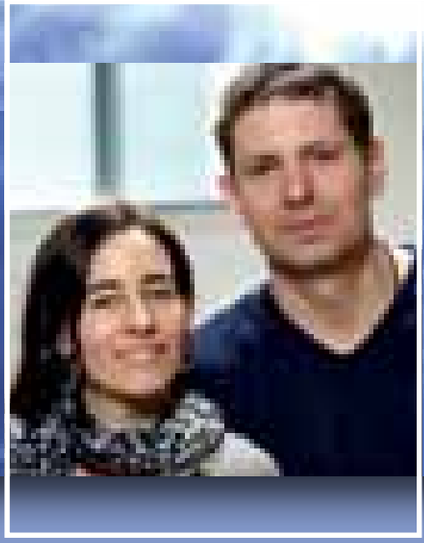
mahabhutas

mit Tarika Yogini und Ralf Nataraj

27.5.-01.6.2014

ab € **750**

Die heilenden Kräfte der 5 Elemente



Die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther sind aus ayurvedischer und yogischer Sicht die Bausteine des Universums. Kulinarische Begleitung mit Johannes Baumgartner, dem Autor des Kochbuches „Kochen für Krishna".

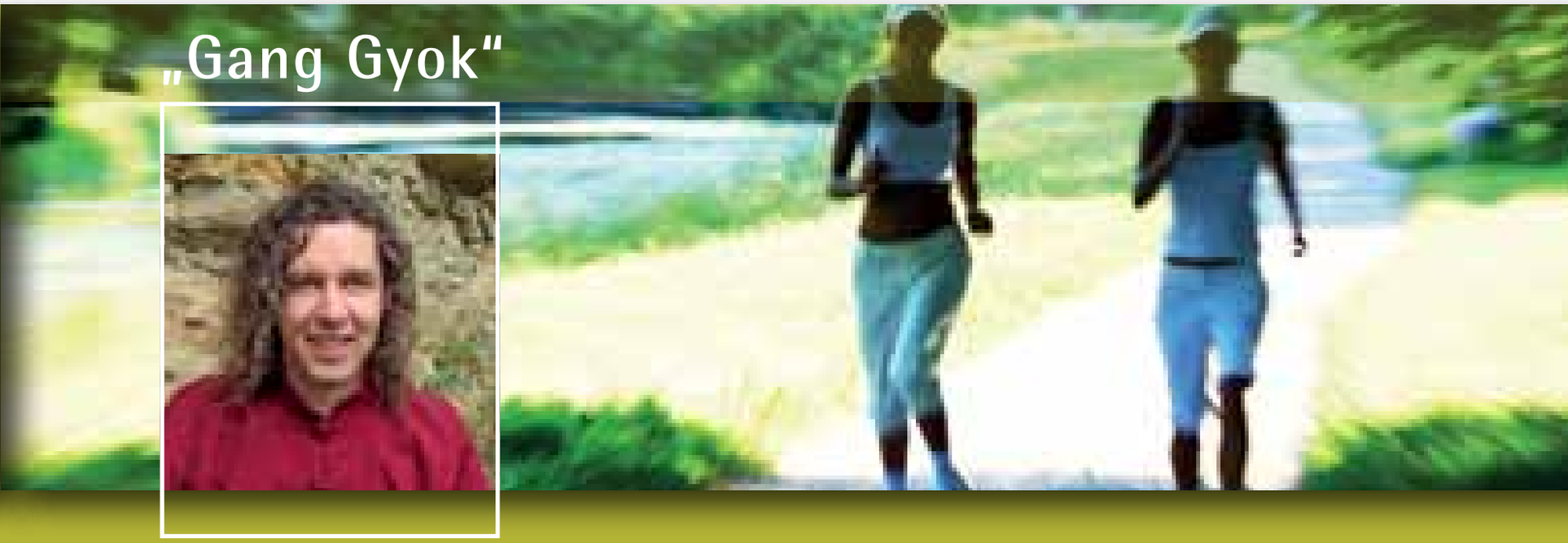
5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon
* Vegetarischer & ayurvedischer Brunch & Abendessen
5 x Yoga Asana morgens von 8-10 Uhr
5 x Meditationen & Rituale in der freien Natur oder im Yoga-Raum
2 x geführte Wanderungen mit Maria & Wolfgang
2 x Mantra-Singen am Abend
* Freie Benützung des Wohlfühl-Refugiums

Tibetisches Lauf-Retreat

18.-22.6.2014

mit Harald Grodke

ab € 390



Im tibetischen bedeutet Gang Gyok „schnelle Füße“, aber Gang Gyok kann sowohl beim Gehen als auch beim Laufen angewendet werden.

4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon

4 x Marias Genießer-Frühstück

Programm: Teaching über Ernährung, Techniken & Übungen zur Atmung & Visualisierung, vorbereitende Übungen zur Transformation fürs Lauftraining, Lauftraining in der Natur

* Freie Benützung unseres Wohlfühl-Refugiums

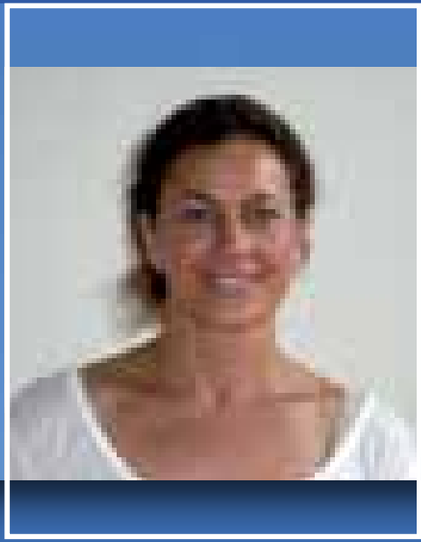
Yoga-Retreat

mit Andrea Sri Devi Rastl

19.-26.7.2014

ab € **838**

Leichtigkeit und Freude spüren



Asanas (körperliche Übungen), Pranayama (Atemübungen), Mantren und Meditationen werden uns dabei begleiten und unterstützen die derzeit möglichen Transformationen zuzulassen.

7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon
7 x vegetarischer Brunch
7 x vegetarisches Abendessen
* Yoga morgens von 07.30 – 10.00 Uhr
* Yoga nachmittags von 16.30 – 19.00 Uhr
* Mantra singen und Meditationen
* Freie Benützung unseres Wohlfühlrefugiums

Gesund in den Bergen

31.7.-03.8.2014

mit Dr. Christine Volm

ab € 555

Essbare Wildpflanzen und vegane Rohkost

Wir lernen, uns ganz natürlich zu ernähren. Wir werden gemeinsam „auf die Pirsch" gehen und die essbaren Wildpflanzen des Leutaschtals und der Wettersteinregion kennenlernen.

3 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon
3 x urköstliches Frühstück
3 x rohköstlicher Mittagssnack oder Urkost-Proviant-Paket
3 x gourmetköstliches Abendessen mit Wildpflanzen
* Einführung in die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen
* tägliches Wildpflanzensammeln unter Anleitung
3 x Zubereitungskurs (gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten)
* Freie Benützung unseres Wohlfühlrefugiums

Meditationslehrer Ausbildung

mit Lharmapa Tenzin Kalden

ab € 2.150

mit Einführung in die tibetische Weisheitslehre

Diese Ausbildung bietet eine der sehr wenigen Möglichkeiten die Meditation direkt von einem Tibetischen Meister in deutscher Sprache zu erlernen. Es werden nach buddhistischer Tradition die zwei Hauptarten von Meditation: die konzentrative Meditation und die analytische Meditation gelehrt.

1. Ausbildungsjahr 2014

1. Woche: Donnerstag 27.03. bis Sonntag 30.03. 2014
2. Woche: Mittwoch 01.10. bis Sonntag 05.10. 2014

2. Ausbildungsjahr 2015

3. Woche: Mittwoch 27.05. bis Sonntag 31.05. 2015
4. Woche: Dienstag 06.10. bis Sonntag 11.10. 2015

Yoga-Lehrer Ausbildung

mit Andreas Vecsei und Juliane Krüger

ab € 4.510

Lernen, wo andere Urlaub machen

Die Ausbildung ist ein den ganzen Menschen beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den/die Teilnehmer/in über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung" führen. Die Arbeit in den Ausbildungseinheiten wird durch eigenständiges Üben, Unterrichten und Studium ergänzt und vertieft.

1. Woche: Montag 06.10. bis Freitag 10.10. 2014
2. Woche: Montag 01.12. bis Samstag 06.12. 2014
3. Woche: Montag 05.01. bis Freitag 09.01. 2015
4. Woche: Montag 09.03. bis Samstag 14.03. 2015

Lu Jong Lehrer Ausbildung

mit Elke Höllmann

ab € 2.240

Die Übungen des Lu Jong sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind. Die Lu Jong Praxis stammt aus der Tantrayana- und Böntradition und basiert auf der tibetischen Medizin, welche davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebenssäfte sind.
Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren.

1. Woche: Samstag 28.06. bis Freitag 04.07. 2014
2. Woche: Samstag 23.08. bis Freitag 29.08. 2014

Yoga und Wandern

unser Wanderpaket

ab € 339

Wandern im Rhythmus der Natur

Wir wandern mit Ihnen gemeinsam durch die unberührte Natur des Leutaschtales. Ihren Wanderurlaub können Sie individuell auf Ihre Wünsche und Kondition sowie Ihre Tageslaune abstimmen.

7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC & Balkon, inkl. Marias Genießer-Frühstück
3 x morgens Yogapraxis mit Pranayama, Asanas und Entspannung
1 x abends Yogapraxis mit Meditation

* kreative Almenwanderung im Almenparadies Gaistal
* stimmungsvolle Fackelwanderung durch die Leutascher Geisterklamm
* freie Benützung unseres Wohlfühl-Refugiums

aufatmen

Anmeldung(en) für unsere Workshops und Seminare bitte unter:
www.aufatmen.at oder
info@aufatmen.at

www.aufatmen.at

„aufatmen“
Familie Pfeiffer
6105 Leutasch, Gasse 186a
Telefon +43.5214.6803
info@aufatmen.at

Tirol