



Yoga-Urlaub in der Landhofmühle (2. - 12. Juli 2023)

Der Yoga-Urlaub findet seit bald zwei Jahrzehnten in der wunderschönen Landhofmühle im Südburgenland statt. Im Jahr 2022 gibt es die Möglichkeit, entweder 5 oder 10 Tage daran teilzunehmen (siehe Ablauf).



Yoga und Urlaub für jede Generation

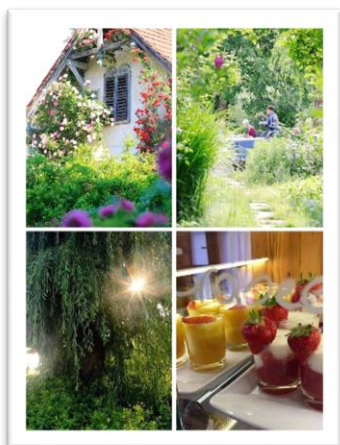
Die Idee dieser Tage ist es, eine gute Balance aus Bewegen, Entspannen und Zu-sich-Kommen sowie einen "richtigen" Urlaub mit Genuss, Aktiv-Sein und vielleicht auch Familienzeit zu finden. Alleinreisende, Freund:innen, Familien in allen Generationen sind herzlich willkommen. Von einem Kinderprogramm während des Yoga, Teenageryoga über Freizeitangebote wie Töpfern oder Reiten ist jede Altersstufe gut aufgehoben.

Die Landschaft des Südburgenlands und die Landhofmühle als besonders idyllischer und gastfreundlicher Ort tragen zu dieser Synthese ideal bei.

Wohltuendes Yoga mit Tiefgang

Wir üben **täglich 2 Stunden** Yoga am Morgen und erlernen Schritt für Schritt eine Übungsreihe, bei der jede Haltung achtsam und solide erklärt und aufgebaut wird. Jede Yogaeinheit besteht aus vorbereitenden Spür- und Atemübungen, dynamischen Sequenzen (Flows), länger gehaltenen Positionen (Asanas), Umkehrhaltungen und einer Tiefenentspannung zum Schluss. Die Gruppe besteht aus maximal 14 TeilnehmerInnen.





Aktivitäten und Genuss nach eigenem Geschmack

Nach dem Yoga findet ein **gemeinsamer Brunch** statt. Danach kann die Freizeit individuell gestaltet werden, es sind aber auch Gruppenaktivitäten möglich. Dazu bieten sich Badeseen, Thermen und Schwimmbäder in der Umgebung an oder auch das umfassende Rad- und Wandernetz des Südburgenlands. Von der Zotter - Schokoladefabrik, einer Greifvogelschau auf der Riegersburg bis zu einer Kanufahrt auf der Raab ist das Angebot reichhaltig. Am Liegestuhl unter dem Kastanienbaum kann man die Seele auch wunderbar baumeln lassen.

Für Familien gibt es eine **Kinderbetreuung** während der Yogaeinheiten, welche im Preis inkludiert ist. Nachdem die Kinder oft auch neugierig auf Yoga werden, gibt es eine **Kinder-Yoga Stunde** und **Yoga für Teenager** zum Ausprobieren. Wir versuchen aber auch gerne, anstatt der Kinderbetreuung Tennis- oder Reitstunden für die Zeit während des Yoga zu organisieren (dafür entstehen Zusatzkosten).

Ablauf des Yoga-Urlaubs

Im Jahr 2023 bieten wir drei Varianten für den Yogurlaub an.

Gruppe 1: So, 2. - Fr, 7. Juli (5x Yoga), Yogabeitrag: 225 Euro

Gruppe 2: Fr, 7. - Mi, 12. Juli (5x Yoga): 225 Euro

Gruppe 3: So, 2. - Mi, 12. Juli (10x Yoga): 420 Euro

Anreise: Sonntag, 2. Juli oder Freitag, 7. Juli nachmittags

Abreise: Freitag, 7. Juli oder Mittwoch, 12. Juli nach dem Brunch

Yoga: täglich von 8.30 – 10.30 Uhr

Kinderbetreuung: 8.15 – 10.45 Uhr (für Kinder ab 4 Jahren gratis in der Gruppe, bei jüngeren Kindern suchen wir gerne nach einem zusätzlichen Babysitter, gegen Aufpreis)

Kinderyoga (1x), **Young Yoga für Teens** (3x): ab 3 Anmeldungen, im Preis inkludiert

Mitbringen: bequeme Yogakleidung, wenn möglich Yogazubehör (Gurt, Block, Overball)

Zimmerreservierung bei Frau Fartek: office@landhofmuehle.at

Anmeldung und Infos zum Yoga bei mir: pfeifferab@gmail.com oder 06991 943 87 51

Mit Überweisung der Anzahlung von 80 Euro bis zum 21. Mai 2023 ist der Kursplatz reserviert. Bei Absage ab dem 2. Juni 2023 wird dieser Betrag einbehalten, außer der Platz kann weitergegeben werden. Meine Kontodaten: Erste Bank, Anke Pfeiffer, IBAN: AT 452011130032811203, BIC: GIBAATWWXXX.

Yogastil und Hintergrund zu meiner Person

Yoga ist meine Leidenschaft und begleitet mich seit meinem 17. Lebensjahr. Ich unterrichte seit 1993 mit großer Freude und bin auch Craniosacral Therapeutin (2006, Milne Institute), lange Zeit im Hauptberuf. Seit zehn Jahren arbeite ich auch als AHS - Lehrerin in Wien. Mein Yogastil entwickelt sich mit jeder Fortbildung, Erfahrung und Lebensphase weiter. Zurzeit inspirieren mich Anusara und Yin Yoga sowie die Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls (MSC). Ich bin auf Facebook und Instagram unter **yogamitanke** zu finden.

