

Zeit für Dich!

Yoga- und Meditations-Retreat für mehr Selbstliebe und LebensFreude 14.-19.03.25

Die Ruhe und Klarheit der Berge inmitten wunderschöner Natur, herzlich und gesund umsorgt im 4* Biohotel Rupertus bieten den optimalen Rahmen

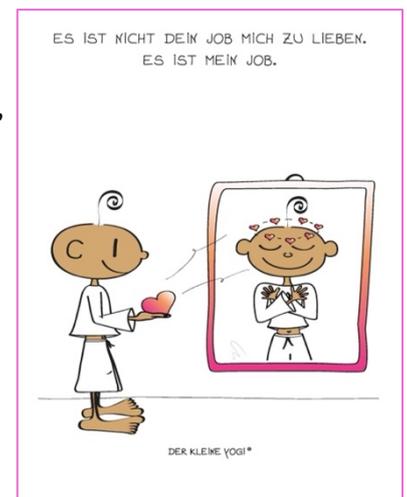
In diesem Retreat geht es um Dich! Wie oft dreht sich in unserem Leben alles um die Familie, um die Arbeit, um Freunde, um Haus und Hof, um Weltereignisse und andere Dinge im Außen? Unsere Sinne und Aufmerksamkeit sind meist überall, nur nicht bei uns selbst.

Das wollen wir in diesen Tagen einmal umdrehen: hier hast Du Gelegenheit, Dich ganz um Dich selbst zu kümmern und Dich an erste Stelle zu setzen. Schließlich bist Du der wichtigste Mensch in Deinem Leben! Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben ist ein erster Schritt zu mehr Selbstliebe, den wir in Meditationen und auf der Yogamatte erforschen.

Wir wenden unsere Sinne nach innen, um in Kontakt zu kommen mit uns selbst, unserer wahren Natur. Dort ist Liebe, Fülle, ZuFRIEDENheit. Es können sich Herzens- und Seelenwünsche zeigen, die genährt werden und ins Leben fließen wollen. Das schenkt tiefe Erfüllung, die unabhängig von anderen Menschen (Partner, Kinder, Freunde, Chef...) und äußeren Umständen (Job, Status, Geld, Anerkennung...) ist.

Es entsteht ein Gefühl des Wohlbefindens und der Dankbarkeit. Und Dankbarkeit ist der Schlüssel für Lebensfreude!

Ich freue mich auf ein Retreat mit Dir, in dem (Selbst-)Liebe fließt und wir vor LebensFreude tanzen! 😊



Das bezaubernde Bio-Hotel Rupertus, geführt mit Herz und viel Liebe zum Detail – ist der perfekte Rahmen für unser Retreat. **Hier können Geist und Körper zur Ruhe kommen und auftanken.** Hier kannst Du ganz mit Dir selbst in Verbindung kommen und Dich fühlen.



Den Morgen beginnen wir mit sanft aktivierenden Yoga- und Atemübungen, um Körper und Geist zu wecken, lockern und kräftigen. Meditationen verbinden Dich mit Dir selbst und Deinem Herzen.

Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es dann hinaus in die klare Bergluft – je nach Lust und Laune: Skifahren, Langlaufen, Wandern (Schneeschuerverleih kostenfrei im Haus).



Ski-in/Ski-out zum Skigebiet Leogang-Saalbach-Hinterglemm mit Schneesicherheit, tolle Langlaufloipen, Anschluss an Pinzgau-Loipe bis Maria Alm und Zell am See.

Dann wartet der wunderschöne, großzügige Wellnessbereich „ErholPol“ zum Durchwärmen und Entspannen, der beheizte Außenpool und vielleicht die eine oder andere Massage od. Kosmetik-Behandlung.



In einer zweiten Yoga-Einheit **am Nachmittag** steht dann **Regenerieren** auf dem Programm mit sanften Dehnübungen aus Yin- und Restorative Yoga., Meditationen, Mantra-Singen. Klangerlebnisse, Tanzen – je nachdem, was an Bedürfnissen gerade „in der Luft liegt“ 😊

Bei diesem Retreat kannst Du tief in Deine Yogapraxis eintauchen, Deinen Körper neu erleben, sanft fordern – immer gerade so, wie es Dir gut tut. Dein Geist wird sich wunderbar entspannen, während Du mithilfe Deines Atems tief in Dich eintauchst.

Das Yoga ist für alle Level geeignet. Einzige Voraussetzung ist Offenheit und Einlassen auf Dich selbst, auf das was ist und sein möchte. 😊

Ein feines Abendessen, zubereitet **mit Liebe und besten Bio-Zutaten** rundet erfüllte Tage ab, bevor Du Dich wohlig müde in Dein **gemütliches Bett** fallen lassen wirst...



z.B. ...im Biozimmer „Morgensonne“

oder

„Naturzimmer Waldstimmung“

Kosten:

Unterkunft & Verpflegung: (Sonderkonditionen für SeminarteilnehmerInnen – Verlängerung auf Wunsch zu denselben Konditionen möglich)

Biozimmer Morgensonne: Einzelbelegung 1.150,00 €

Naturzimmer Berggeflüster: 987,50 € pro Person, bei Einzelbelegung 1.150,00 €

Naturzimmer Waldstimmung: 997,50 € pro Person, bei Einzelbelegung 1.175,00 €

Biozimmer Waldstimmung: 1007,50 € pro Person, bei Einzelbelegung 1.200,00 €

=> bitte selbst direkt im Hotel buchen unter Nennung der Teilnahme an dem Retreat und der Anreiseart (Auto, Bahn, Flug) und -Zeit, sofern eine Abholung gewünscht wird:

Mail: info@rupertus.at, Tel: +43 6583 8466

Yogaseminar & Orga: Frühbucher bis 30.11.24: 220 Euro , danach 260 Euro

Gerne können auch Partner mitkommen, die nicht am Yogakurs teilnehmen.

Leistungen:

- 5 x Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie mit $\frac{3}{4}$ Bio-Verwöhnepension (Frühstück, kleine Gerichte + Kuchen am Nachmittag, 5-Gang-Abendmenü)
- 5 x Yoga und Meditation am Morgen à 120 Min.
- 4 x Yoga am Nachmittag à 90 Min. (1 freier Nachmittag)
- Nutzung des Wellnessbereichs mit beheiztem Indoor- und Outdoor-Pool
- Saalfelden Leogang Card: 1x pro Aufenthalt eine Berg- und Talfahrt mit der Asitzbahn, kostenlose Benutzung der Loipen und viele weitere Ermäßigungen
- Ski-in und Ski-out für Skifahrer – direkt an der Piste und nur 200 m bis zur Asitz-Bahn
- Der perfekte Ausgangspunkt für die schönsten Winterwanderungen in der Region
- Wanderrucksack auf jedem Zimmer
- 1x kostenfreier Schneeschuh-Verleih

Anreise: Von den Bahnhöfen Leogang, Hochfilzen und Saalfelden gibt es einen kostenfreien Transfer des Hotels. Gegen kleine Gebühr auch von den weiter entfernten Verkehrsknotenpunkten wie Salzburg oder Kufstein. Eine weitere Möglichkeit sind Fahrgemeinschaften, die ich gerne organisiere.

Seminarleitung:



Britta Sattig

Ich liebe Bewegung, Vielfältigkeit und Weite. Im Außen und Innen. Im Yoga vereinen sich für mich diese Aspekte auf wundervolle Weise. So war es Liebe auf den ersten „Ein-Blick“, als ich 2004 auf einer Reise Luna-Yoga kennenlernte.

Nach meiner Ausbildung zur Luna-Yoga Lehrerin integrierte ich weitere Yogastile wie Yin-, Faszien-, Heil-Yoga sowie Atem- und Energiearbeit in meinen Unterricht.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Meditation, die ich u.A. durch eine mehrjährige Ausbildung bei einem tibetanischen Mönch und Lharampa erlernen durfte.

Alle Bausteine kombiniere ich zu (m)einem ganzheitlichen Yogastil, den ich Spirit-Yoga nenne.

Es ist mir ein Anliegen, einen Raum zu schaffen, an dem Menschen sich selbst spüren können, um sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Mit Körper und Geist.

Mein Unterricht orientiert sich an den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden. Eine Kursteilnehmerin im O-Ton: „Ich finde es absolut faszinierend, wie Du aus den Befindlichkeiten der Teilnehmer*innen jede Stunde zu einem Gesamtkunstwerk kreierst.“ Das ist ein wunderschönes Kompliment, das meinen intuitiven Unterrichtsstil und Wunsch zum Ausdruck bringt, dass Alle das bekommen, was sie sich gerade wünschen oder brauchen.

In der Essenz geht es mir um Selbstwahrnehmung – Selbstliebe/Heilung – Wachstum. Zum eigenen höchsten Heil und Wohle. Und damit zum höchsten Heil und Wohle Aller. Das möchte ich gerne mit den Menschen teilen, die meine Yogastunden besuchen.

Das erwartet Dich:

- ★ Ein wunderbares Bio-Hotel in traumhafter Lage
- ★ Winterfreuden direkt vor der Türe: Skifahren, Langlaufen, Wandern...
- ★ Relaxen & Wellness mit Bergblick
- ★ Luna-Yoga
- ★ Yin- und Restoratives Yoga
- ★ Faszien-Yoga
- ★ Atemübungen
- ★ Meditation
- ★ Mantra-Singen
- ★ Klangreise
- ★ Ritual (Kakao-Zeremonie)
- ★ Austausch mit gleichgesinnten Menschen
- ★ Zeit mit Dir alleine, wann immer es Dir danach ist

ANMELDUNG

Zeit für Dich! Yoga- und Meditations-Retreat für mehr Selbstliebe und LebensFreude 14.-19.03.25

Beginn Fr, 17:30 Uhr mit einer Yogastunde, anschl. gemeinsames Abendessen,
letzte Yogastunde Mi Früh, Ende nach dem gemeinsamen Frühstück.

Vor- und Zuname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Kosten:

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr von 240 Euro Frühbucherpreis bis 30.11.24, danach 280 Euro gültig.

Bitte überweise diese an: Britta Sattig, DE87500905000004236774 bei der Sparda-Bank Hessen.

Den Betrag für Übernachtung/Verpflegung begleiche bitte direkt im Hotel.

Rücktritt:

Bei einem Rücktritt werden, unabhängig vom Grund, folgende Beträge fällig:

Bis 4 Wochen vor Anreise: 20% der Teilnahmegebühr, bis 2 Wochen vor Anreise: 50% der Teilnahmegebühr, danach ist keine Rückzahlung mehr möglich.

Für Übernachtung/Verpflegung gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Ich nehme zur Kenntnis, dass jegliche Haftung während der Reise bei mir als Reisender selbst liegt und Sorge für ausreichenden Versicherungsschutz. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen.

Ort und Datum

Unterschrift

Bitte mailen oder senden an: Britta Sattig, Schillerstr. 53, 64846 Groß-Zimmern
britta.sattig@t-online.de ★ www.brittasattig.de