

Ayurveda

Enhace your life



TAG 1

Anreise gegen Mittag (genaue Infos folgen bei Anmeldung) in Hinterthal / Maria Alm. Je nach Schneeverhältnissen fahren wir selbst bis zur Alm, alternativ wird unser Gepäck vom Hüttenwirt rauf gebracht und wir spazieren zur Alm. Nachdem wir uns eingerichtet und kennen gelernt haben, entführe ich euch auf eine kleine Wanderung im verschneiten Winterwald zum Entspannen und Loslassen. Am Abend widmen wir uns dem Thema Ayurveda und bestimmen deine individuelle ayurvedische Konstitution. „Gesund sein“ bedeutet im Ayurveda, im inneren Gleichgewicht mit der eigenen Konstitution sein. Dazu gehören auch tägliche Routinen, über die wir ebenfalls sprechen werden. Nach einem gesunden ayurvedischen Abendessen heißt es entspannen, bei einer Meditation und in der Sauna.

TAG 2

Heutiges Motto „Ayurveda..enhace your life“. Am frühen Morgen starten wir voller Power und positiver Energie in den Tag. Wir setzen das am Vorabend gelernte in die Tat um und starten mit einer ausgiebigen Morgenroutine. Nach einer vitalisierenden Mobility & Pranajama Einheit genießen wir in vollen Zügen unser gesundes Frühstück und den Ausblick auf eine magische Bergwelt - ganz im Hier & Jetzt, ganz bei dir!
Wir tauchen ab in die zauberhafte Wintermärchenlandschaft des Hochkönigs und lassen uns bei einer Wanderung von unseren Sinnen leiten. Bei einem ayurvedischen Kochkurs lernst du am Abend alles wichtige zum Thema Ernährung im Ayurveda, in Abstimmung auf dein Doshha, kennen. Zeit zum Ratschen, Reflektieren, Neues Kennenlernen und Spaß haben.

TAG 3

Ganz früh am Morgen starten wir den Tag erneut mit unserer Morgenroutine. Bei unserer Morgenmeditation verbinden wir uns mit unserem Körper, Geist und unserer Seele. Im Anschluss genießen wir bei einer Tasse heißem Wasser mit Zitrone den Ausblick ins fantastische Winter-Wonderland und lassen unsere Seele einfach baumeln. Eine aktivierende Mobilityeinheit bereitet uns auf unseren Tag in den Bergen vor. Ausgiebig durchwandern wir die wunderbare Natur, atmen die Freiheit, die Stille, die klare Bergluft ganz tief in uns ein. Eine Pranajama Atemübung unterstützt uns dabei.
Nach der Tour ist Zeit für ein gemütliches Essen bei dem ihr einiges über die Kraft von Gewürzen aus der ayurvedischen Lehre erfahrt. Mit einer Entspannungseinheit, Zeit in der Sauna oder ganz für dich schließen wir den Tag ab.

TAG 4

Nach unserer täglichen Morgenroutine und einem gemütlichen Frühstück packen wir unsere Sachen zusammen und genießen noch einmal die Stille und beeindruckende Winterlandschaft. Mit einer Meditation verabschieden wir uns von den Bergen und tanken Kraft für die Heimreise (gegen Mittag).



**GIRLS WINTER
WANDER CAMP
MARIA ALM / HINTERTHAL**

**APRIL
21-24
2022**

Tauche ein in die wundervolle Welt der Pinzgauer Berge. Komm an in einer Welt aus Stille, Freiheit und unfassbarer Natur. Komm an bei dir – deinem Körper, deiner Seele, deinem Geist – deinem Zuhause! Lass dich fallen und von kraftvollen Plätzen verzaubern. Spüre in dich, tauche ein in den Augenblick und lade deine Akkus vollkommen auf. Lerne die jahrtausendealte indische Lehre des Ayurveda kennen, „das Wissen vom Leben“ und aktiviere deine Selbstheilungskräfte nachhaltig.

DAS ERWARTET DICH

- 3 Übernachtungen auf der urigen und gemütlichen Auer Alm in Hinterthal/Maria Alm
- 3 geführte Wanderungen, unterschiedlicher Länge – je nach Schneeverhältnissen mit Schneeschuhen oder Bergschuhen / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Ayurvedische Konstitutionsbestimmung – individuell auf dich abgestimmt + entsprechende Empfehlungen
- Workshop zu ayurvedischen Tagesroutinen – inklusive Erstausrüstung
- Workshop zu ayurvedischer Ernährung & Verdauung
- Workshop zu ayurvedischen Kräutern & Gewürzen
- Alle ayurvedischen Aspekte durchgeführt durch angeh. Geprüfte Ayurveda Gesundheitsberaterin
- Entspannungsübungen, Pranajama, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Sauna zur Entspannung
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen – Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Ayurvedischer Kochkurs
- Schneeschuhe inklusive
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl: 6



ANFORDERUNGEN

Keine Vorkenntnisse im Schneeschuhwandern erforderlich, lediglich eine gewisse körperliche Grundfitness. Winterwanderungen werden höchstens 4 Stunden lang sein, ca. 5 Km und max.600Hm.



UNTERBRINGUNG & VERPFLEGUNG

Die Aueralm ist eine wunderschön gelegene Selbstversorgeralm mit Sauna und Mehrbettzimmern. Wir haben die gesamte Hütte für uns allein. Der Blick auf das Hochkönigsmassiv ist einfach gigantisch. www.aueralm.at
Im Preis inbegriffen ist 3x Frühstück, 3x Abendessen, Snacks für die Wanderungen. Kaffee, Tee, Wasser.



ANMELDUNG

Mit Buchungsformular per Email oder Online-Anmeldung.



Parkstraße 5
5760 Saalfelden
Österreich

Telefon: +49 179 3249900
E-Mail: alexandra@movement-soul.com
www.movement-soul.com

TEILNEHMERGEBÜHR

800,-€ pro Person



inklusive Übernachtung & Verpflegung laut Beschreibung, inklusive Schneeschuhe, Workshops & einem Überraschungspaket
Zusatzkosten: Kurtaxe 2€/Tag zahlbar vor Ort