

YOGA AM BERG !

Den Blick nach innen wenden und von der Natur berührt werden.

**Von 27. Juni bis 02. Juli 2022,
von 05. September bis 10. September 2022**

Auszeit auf der Hochschober-Hütte (2322 Meter) Osttirol,
Bewusstes, achtsames Verbinden von Körper und Geist,
in beeindruckender Kulisse.

Eine Reise zu sich selbst, intensives Spüren,
seinen Wesenskern näher kennenlernen...

Hatha Yoga (keinerlei Vorkenntnisse nötig), Pranayama (Atemübungen),
Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeitsläufe (auch barfuß).

Verschiedene Bergwanderungen im Hochschobergebiet,
(nach Teilnehmer und Wetter).

Eine einzigartige Bergwoche, in der der Hüttenwirt nach der
5-Elementeküche kocht und das Brot wird selbst gebacken.

Außerdem bietet die Umgebung die Möglichkeit zu kneipen, oder einfach die
einzigartige Natur auf sich wirken zu lassen.

Anmeldungen und Fragen bitte unter:

harry_lucca@hotmail.com

Marco Martinez Tel. +49 151 22569982

Wir freuen uns auf euch.

Hüttenwirt Harry Lucca und Yogalehrer Marco Martinez



YOGIA
MEDITATION