

YOGA — AM BERG

07.-12. Juli 2025

@HOCHSCHOBERHÜTTE



YOGA — AM BERG

07.-12. Juli 2025

ICH BEGLEITE DICH
ACHTSAM UND
EINFÜHLSAM DURCH
EINE DICH STÄRKENDE
YOGAWOCHE
AUF DER GEMÜTLICHEN
HOCHSCHOBERHÜTTE!
GENIESSE EINE WOCHE
ENTSPANNUNG UND
FINDE DEINE BALANCE!



YOGA — AMBERG

Worauf du dich freuen kannst:

Ganzheitliche Übungen für Körper, Geist und Seele

- Verbindung zu dir, deinem Körper und der Natur spüren
 - Einblicke in Yoga als Lebensstil
- Achtsamkeits- und Atemübungen, Nervensystem-Regulation, Meditationen
- Dankbarkeit, Mantras, Rituale, Chakrenlehre und vieles mehr...
 - Erfahrungsaustausch – tiefer führende Diskussionen

Kennenlerngespräch im Vorhinein
(30 min, tel./ Zoom)

Verpflegung: mit gesundem, vegetarischem Essen
nach den 5 Elementen
- mit Liebe gekocht!

Preis: 885€ (Kurs, Übernachtung und Vollpension)

Wir, Karo (Yogalehrerin) und Harry (Hüttenwirt) freuen uns
auf dich und eine wundervolle, gemeinsame Woche!



YOGA — AM BERG

Diese Yogawoche am Berg auf der Hochschoberhütte lädt dich dazu ein, weit weg vom Trubel des Alltagslebens, tiefe Entspannung und Naturverbundenheit zu erfahren.

Ich begleite dich mit sanften und achtsamen Körperübungen (asanas) hin zu mehr Verbindung zu dir selbst und Verständnis und Bewusstsein von dir selbst.

Durch fließendes Bewegen, Meditationen, Atemübungen (pranayama) und Yoga Nidra (Tiefenentspannung) verbinden wir Körper, Geist und Seele.

In den Workshops lernst du Grundlagen des traditionellen Yogas, der Philosophie sowie Fakten über das Nervensystem.

Die Yogawoche am Berg ist für alle, die noch nicht viel Yoga-Erfahrung haben, und auch für die, die ihre Grundlagen, ihr Wissen und ihre eigene Praxis vertiefen möchten.



YOGA — AM BERG

Namasté, Ich heiße Karo und werde dich auf der Yogawoche am Berg auf der Hochschoberhütte begleiten.

Als Yogalehrerin ist es meine Mission, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit, innerer Stärke und Balance zu begleiten. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle Weisheit in unserem Körper tragen und wir die Antworten, die wir suchen, bereits in uns selbst finden. Yoga ist eine Art, dieser Weisheit zu lauschen und sich mit ihr zu verbinden.

Yoga begann für mich als körperliche Herausforderung – ein Weg, mich sportlich auf bewusste Weise auszuempowern. Doch mit der Zeit erkannte ich, dass Yoga weit mehr ist: eine körperbasierte Heilkunst, die mich emotional stärkt, mir Resilienz schenkt und mir hilft, eine tiefere Verbindung zu mir selbst aufzubauen. Heute ist Yoga für mich ein unverzichtbarer Teil meiner Selbstfürsorge und ein Anker, um achtsam mit mir und meinem Umkreis zu sein.

