



Yoga-Reise ins Ötztal

Yoga - Flexibilität

Hotel Ritzlerhof vom 21.03-28.03.2016

Reiseleitung: Véronique Verlomme-Fried

Reiseveranstalter: Neue Wege

Kursbeschreibung

Unser Alltag erfordert ständige Flexibilität von uns. Umgeben von den mächtigen Massiven der Tiroler Bergwelt erlangen Sie mit diesem Seminar zunächst innere Stabilität, um dann mit gezielten Maßnahmen Beweglichkeit und Leichtigkeit im Körper wie im Kopf zu fördern. Die Übungen sorgen für geschmeidige Muskeln und einen freien Geist. Sie erlernen bewusste Atemtechniken, die Ihnen helfen, sich auch nach dem Seminar in Stresssituationen zu entspannen und eine andere Sicht auf die alltäglichen Herausforderungen zu erlangen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die nötige Flexibilität, die die moderne Welt ständig von uns fordert. Im Einklang mit der Sie umgebenden Natur lernen Sie, sich selbst besser wahrzunehmen und auch nach Beendigung des Kurses Ihre Wirkung auf Ihre Umwelt positiv zu beeinflussen!



Hatha Yoga zeichnet sich durch präzise Körperarbeit und Atemtechniken aus, wo die Schülern sich auf das verinnerlichtes Wiederholen von asanas konzentrieren lernen. Sie erfahren dadurch den eigenen Körper und den eigenen Atem besser zu kontrollieren. Mit der Zeit im Fluss der Bewegung zu bleiben. Zusammen mit Meditation können wir den Fokus auf einen konzentrierten Geist besser lenken und damit den eigene Kraftpotential entfalten.

Ich freue mich als Yoga Referentin und Reisebegleiterin für Neue Wege in der Welt unterwegs zu sein. Die unzähligen Eindrücke bereichern heute mein gesamtes Leben sowie meine Yogapraxis. Yoga ist für mich die Kunst, die den Umgang mit Menschen und der Natur perfektioniert.

Meine Vorstellung ist es Menschen mit Vorkenntnissen ebenso wie Anfänger in meinen Yoga Seminare und Unterricht einfühlsam zu unterstützen. Ich möchte versuchen Sie zu inspirieren diese Praktiken selbst erfahrbar zu machen. Mit der Zeit kann jeder Mensch den Nutzen der Yogapraxis im Alltag integrieren.

Mit Entspannung, Freude und Zufriedenheit, lade ich Sie ein, Ihre Vitalität auf einer Yoga Reise selbst zu entdecken.



Das Seminarhaus

Die Lage

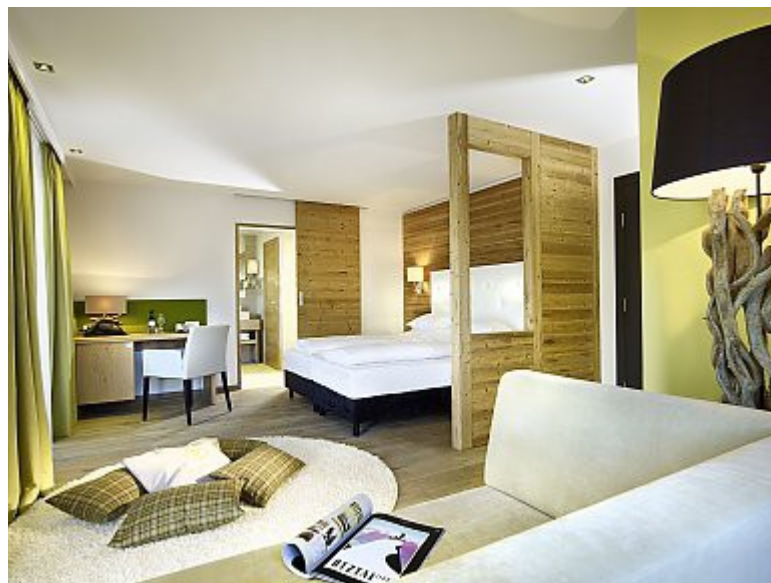
Traumlage auf Logenplatz der Natur. Das Hotel liegt inmitten der Natur, umgeben von 50.000 m² Naturpark und einzigartig gelegen auf einem Hochplateau mit Panoramablick auf das vordere Ötztal in Sautens. Für alle diejenigen, die abseits der Wintersportarenen Ruhe und Erholung suchen, sie aber trotzdem schnell erreichen wollen, ist der romantische Ort an der Westflanke des Ötztales der optimale Urlaubsort. Als ruhig gelegener Ausgangspunkt zu nahe gelegenen Skigebieten ist er einfach ideal. Ein komfortables Netzwerk von Gratisskibussen verbindet Sautens mit den schneesicheren Skiregionen Hochoetz und Kühtai.

Abwechslungsreiche Natur

Traumhaft schön und vielfältig ist der Sommerurlaub im Ötztal. Die „Bilderbuchwelt“ rund um das Hotel Ritzlerhof in Sautens muss man einfach selbst erleben! Von den blühenden Wiesen am Taleingang bis hinauf zu den mächtigen Dreitausendergipfeln bildet die alpine Naturlandschaft einen höchst facettenreichen Erholungsraum. Wilde Gebirgsbäche, rauschende Wasserfälle, türkise Bergseen und das ewige Gletschereis prägen das Antlitz des längsten Seitentales in Tirol und begleiten die „Sommerfrischler“ bei genussvollen Aktivitäten aller Art. Wanderer, Mountainbiker, Kletterer, Ausflügler, Actionfreaks und Kultur-liebhaber: Sie alle erleben hier täglich neue Glücksmomente! Naturliebhaber entdecken gleich vor der Haustür des Hotel Ritzlerhof echte Naturjuwelen wie den Piburger See in Oetz oder den imposanten Stuibenfall in Umhausen. Kulturbegeisterte Gäste starten los in die Museen, ins Ötzidorf, hinauf zu den Rofenhöfen oder zum Piccard-Denkmal am Gurgler Ferner. Und so offenbart das Ötztal täglich, was auch im Ritzlerhof gilt: Selfness und Genuss haben so viele Facetten!

Wohnen

Viel Raum zum Ausleben Ihrer Träume! Wohnen im Hotel Ritzlerhof im Ötztal ist ein Urlaubserlebnis für sich! Die Zimmer und Suiten entsprechen genau der Vielfalt an Bedürfnissen, die Sie als Gast in den verdienten Urlaub mitbringen. Es erwarten Sie gemütliche, großzügige Erholungsräume. Je nach persönlicher Vorliebe entspannen und träumen Sie im traditionellen Tiroler Ambiente, im alpenländisch-luxuriösen Stil oder im durch und durch modernen Wohndesign. Vom eigenen Balkon oder durch die schönen Panoramafenster blicken Sie direkt in die umliegende Natur. Ihr persönliches Wohlfühl-Refugium! Es kann gut sein, dass Sie im Ritzlerhof viel mehr Zeit auf Ihrem Zimmer verbringen als geplant. Denn alle Zimmerkategorien begeistern mit bester Ausstattung, höchster Wohnqualität und Viersterne-Superior-Komfort bis ins kleinste Detail. Die Zimmer sind zwischen 20 und 24qm gross und verfügen über Dusche, WC, Haarföhn, Flat-TV, Radio, Kaffee-/Tee- Station, Minibar, Safe und teilweise Balkon.



Genießen

Reisen Sie in die Welt der Düfte und Aromen. Mit Hingabe zubereitet und mit ganz viel Zeit genossen, geben die besten Zutaten ihren ganzen Charakter preis und schenken Ihnen ein Gaumenkitzeln, das wohligh bis durch den Magen geht und Sie den Genuss dieser Welt neu entdecken lässt. Das Genusshotel Ritzlerhof bietet Ihnen gehobene Küche mit dem Besten aus der Region. Bewusstes Kochen und Essen gehört heute für immer mehr Menschen zur Lebenseinstellung. Erholung soll auch ihr Magen verspüren, deshalb verwöhnt Sie der Ritzlerhof mit internationalen Köstlichkeiten aus vorwiegend regionalen Zutaten. Den Unterschied schmeckt man einfach – vom reichhaltigen Frühstücksbuffet über den herzhaften Snack zwischendurch bis zum mehrgängigen Abendmenü! Was wäre ein gutes Abendessen in netter Gesellschaft ohne das passende Glas Wein dazu? Auf der erlesenen Weinkarte im Restaurant finden Liebhaber des edlen Tropfens ausgewählte Weine aus nationalen und internationalen Kellereien.

Anreise

Sie erreichen das Ötztal bequem und stressfrei mit der Bahn. In der Nähe liegende Bahnhöfe sind der Ötztal Bhf. in ca. 5 km, der Innsbruck Bhf mit ca. 55 km und der Bhf Imst in ca. 12 km Entfernung. Gerne bieten wir Ihnen für Ihre Anreise ein kostengünstiges und umweltfreundliches RIT - Bahnticket an. Das Hotel bietet einen kostenlosen Abholservice vom Ötztal Bahnhof an. Kostenpflichtig können Sie sich von den anderen beiden Bahnhöfen abholen lassen. Die Anreisebeschreibung mit dem Auto erhalten Sie von uns mit ihren Reiseunterlagen.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im halben Doppelzimmer Typ "Jöchle" vorbehaltlich Gegenbuchung

3/4-Verwöhn-Pension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause süß/salzig und 5-Gang-Wahlmenü am Abend), auch vegetarisch möglich

6-tägiger Ferienkurs mit 4 Yogastunden pro Tag

tägliche Gruppenbetreuung durch die Seminarleitung

Bademantel und Sauna-Accessoires

Begrüßungstreffen

NEUE WEGE-Informationsmaterial

Nicht enthaltene Leistungen

Flug & Reiserücktrittversicherung

Preis in Euro folgt,-€

Weitere Informationen zur Reise & Anmeldung

Detailinformationen zur Reise und Anmeldung bei:

verom.vf@gmx.de oder yogaveronique@wordpress.com

e.wintzen@neuewege.com oder www.neuewege.com

Foto Véronique Verlomme-Fried © Tania Walck

Weitere Reisen mit Véronique Verlomme-Fried

Ilios Center Griechenland

03.10.2015 bis 10.10.2015