



Einkehr

Naturetreat zur
Wintersonnwende
12.12.-14.12.2025

Beginn: Freitag 17:00

Ende: Sonntag 13:00

WAS ERWARTET DICH

- Naturverbindung
- Lernen von der Natur
- Waldsitzplatz
- Yoga
- Atmen
- Reflexion
- Meditation
- Stille
- Kaltbaden, Kneipen am Wasserfall
- Lagerfeuer
- Vegetarische Verpflegung

Unterkunft: www.hummelhof.at

Kosten: Seminar inkl. Übernachtung und
Verpflegung 480 Euro

Info und Anmeldung: 0664/5694948
info@physio-feldkirch.at

Wer im Einklang mit der Natur lebt, lebt auch im Einklang mit sich selbst. Die bewusste Verbindung mit der Natur findet in der heutigen Zeit oft keinen Platz mehr, dabei ist es eine der größten Kraftquellen, die uns zur Verfügung stehen.

In unserem Seminar machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu dieser Quelle und nutzen dabei auch das Wissen der alten Naturvölker. Im Wald und am Wasserfall gehen wir auf Tuchfühlung mit unseren Wurzeln und spüren, wie diese natürliche Verbindung wieder zurückkehrt. Mit achtsamen Yogaeinheiten finden wir zu unserem inneren Gleichgewicht.

Das Seminar steht im Zeichen der Wintersonnenwende. Es ist die längste Nacht des Jahres und gleichzeitig die Geburtsstunde des Lichts. Damit endet auch unsere Rückzugsphase und unsere inneren Kräfte beginnen sich wieder ganz langsam zu entfalten. Dieser ganz speziellen Phase widmen wir unsere gesamte Aufmerksamkeit, getragen von Gemeinschaft, Präsenz und der Magie des Neubeginns.



RAINER SEBAL
WALDPÄDAGOGE
WWW.WALDLANDUNG.AT



CHRISTINA SCHMIDMAYR
PHYSIOTHERAPEUTIN
YOGALEHRERIN

“Der Weg zu
allem Großen
geht durch die
STILLE.”

(FRIEDRICH NIETZSCHE)