



Yoga & Natur

Naturetreat zum Frühlingserwachen

27.3.-29.3.2026

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 430 Euro

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

Wenn das Sonnenlicht an Kraft gewinnt, das Wasser in den Pflanzen pulsiert und die Blüten sich beginnen zu öffnen, dann atmet die Erde auf und der Frühling kehrt ein. Dieser jährliche Neubeginn holt alles Leben aus dem Winterschlaf, um es mit aufflammender Energie in einen neuen Jahreszyklus zu schicken. Wir laden dich ein, auch deiner Natur diesen Raum zu geben, aufzubrechen wie eine Knospe und den Frühling bewusst zu leben.

In unserem Seminar verbringen wir viel Zeit im Wald, gehen tief in Verbindung, lassen uns von allem Leben inspirieren und lernen wieder unserer inneren Natur zu folgen. Wir nutzen dabei das Wissen indigener Völker über das Leben und ihrem klaren Verständnis für natürliche Kreisläufe. Mit Yoga nähren wir Ruhe und Klarheit, fokussieren auf unser Innerstes, um schließlich ganz bei uns selber anzukommen. Neben der seelischen Stärkung, kommt auch die körperliche nicht zu kurz. Wir genießen liebevoll zubereitete, vegetarische Kost in gesellschaftlichem Ambiente.



RAINER SEBAL
WALDPÄDAGOG
WWW.WALDLANDUNG.AT



CHRISTINA SCHMIDMAYR
PHYSIOTHERAPEUTIN
YOGALEHRERIN

“Jeder Frühling
trägt den
Zauber eines
Neuanfangs
in sich”