



# Yoga & Natur

Naturettreat Herbstgold

02.10-04.10.2026

Beginn: Freitag 17:00

Ende: Sonntag 13:00

## WAS ERWARTET DICH

- Naturverbindung
- Lernen von der Natur
- Waldsitzplatz
- Yoga
- Atmen
- Reflexion
- Meditation
- Stille
- Kaltbaden, Kneippen am Wasserfall
- Lagerfeuer
- Vegetarische Verpflegung
- Übernachtung im Freien möglich

Unterkunft: [www.hummelhof.at](http://www.hummelhof.at)

Seminarinfo & Anmeldung: 0664/5694948

oder [www.waldlandung.at](http://www.waldlandung.at) - 0650/7790234

Kosten: Seminar inkl. Übernachtung und Verpflegung 450 Euro

Der Wald wird leiser, die Farben wärmer und die Luft klarer. Der Herbst läutet den langsamen Rückzug der Natur ein und damit auch unseren eigenen.

Die Vorbereitung auf die ruhigere Jahreszeit beginnt und damit auch der Prozess des Loslassens. Bäume ziehen ihre Nährstoffe ins Stammesinnere und werfen ihre Blätter ab. Wir können das auch – auf Menschenart.

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 Gelassenheit, fokussieren auf unser Innerstes, um schließlich ganz bei uns selbst anzukommen. Neben der seelischen Stärkung, kommt auch die körperliche nicht zu kurz. Wir genießen liebevoll zubereitete, vegetarische Kost in geselligem Ambiente.



RAINER SEBAL  
WALDPÄDAGOGE  
[WWW.WALDLANDUNG.AT](http://WWW.WALDLANDUNG.AT)



CHRISTINA SCHMIDMAYR  
YOGALEHRERIN

“Der Herbst, ein  
farbenfroher  
Rückzug,  
der die Seele  
berührt”