

WANDERN & YOGA WARUM?

Beim Yoga spielt die Atmung eine entscheidende Rolle. Wir lernen die typische Yoga-Atmung Pranayama und bereiten Körper und Geist am Morgen mit dem Hatha-Yoga auf die Wanderung vor. Der angebotene Yogastil betont die Verbindung von Atmung und Bewegung, welche wir dann mit auf unsere Wanderungen nehmen können.

Das Wandern selbst ist für den Körper aus vielerlei Gründen gut: Nicht nur unser Herz-Kreislauf-System wird stimuliert, der Körper baut merklich beim Gehen Stress ab. Konzentriert auf ein Ziel hilft Wandern auch, das körpereigene Abwehrsystem – viele Wanderer laufen bei Wind und Wetter – und das Selbstbewusstsein zu stärken. Hat man am Anfang des Aufstiegs noch gedacht „Das schaffe ich nie!“ ist man hinterher stolz auf den Weg, den man gegangen ist. Auch das Atmen der Höhenluft ist gut für Herz, Lunge und Muskeln, denn der Sauerstoff gelangt direkt ins Blut und stärkt uns. Am Abend finden wir bei einer regenerativen Yogapraxis unser inneres Gleichgewicht und helfen unseren Muskeln, die Anstrengungen des Tages gut zu verarbeiten.



LOCATION HOTEL POST KRIMMEL

www.hotelpost-krimml.at/de/aktiv/yoga

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner Erfahrung stelle ich für meine Kursteilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.



*Sie haben Fragen
zur Yoga - Reise?
Schreiben Sie mir
gern oder rufen
Sie mich an*

TELEFON: 0172 7532991
MAIL: kontakt@bewegungsraum-dresden.de
WEB: www.bewegungsraum-dresden.de

YOGA IN DEN ALPEN

Mai 2025





DEN ALLTAG HINTER SICH LASSEN – BEIM YOGA IN DEN ALPEN

Umgeben von den wunderschönen Alpen, in unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen verbringen wir gemeinsam ein verlängertes Wochenende zum Durchatmen, Auftanken und Kraft sammeln. Neben verschiedenen Übungen aus der Yogapraxis gehen wir gemeinsam auf Wanderungen und erleben hautnah die eindrucksvolle Natur des Nationalparks Hohe Tauern.



UNSERE YOGA-REISE IN ÖSTERREICH

Die Yoga-Retreats geben eine Struktur vor, aber gleichzeitig auch Raum für individuelle Erfahrungen. Ganz egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Yoga sammeln durften oder es einfach mal ausprobieren wollen – die Yogareisen sind für jede Erfahrungsstufe geeignet. Im Zentrum unserer Yogapraxis steht das gemeinsame Erleben und das Sammeln von Erfahrungen, die Sie danach in Ihren Alltag integrieren können.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

Donnerstag, 29.05.2025

- 08.00-09.30 Uhr** Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr** gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr** gemeinsame Wanderung zu den Krimmler Wasserfällen mit Atemübungen und Meditation am Wasserfall
- 17.00-18.00 Uhr** Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 18.00-20.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

Freitag, 30.05.2025

- 08.00-09.30 Uhr** Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr** gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr** gemeinsame Wanderung in das Achental
- 17.00-18.00 Uhr** Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 18.00-20.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

Samstag, 31.05.2025

- 08.00-09.30 Uhr** Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr** gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr** gemeinsame Wanderung in das romantische Wildgerlostal
- 17.00-18.00 Uhr** Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 18.00-20.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

Sonntag, 01.06.2025

- 08.00-09.30 Uhr** Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr** gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr** Abreise

DIE KRIMMLER WASSERFÄLLE: EIN BOOST FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern sind ein ganz besonderes Highlight auf unserer gemeinsamen Reise: Sie haben einen nachgewiesenen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden. Zurückgeführt wird dieser Effekt auf die hohe Konzentration negativer Luftionen in der Umgebung des Wasserfalls. Sie stimulieren unser Immunsystem und wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus.

An den Wasserfällen, diesem Kraftort der Natur, werden wir Atemübungen durchführen und so eine Symbiose unseres Körpers und Geists mit der Natur erreichen. Ein Geschenk, dass wir mit nach Hause nehmen werden, um in der Erinnerung immer wieder zu diesem Moment zurückkehren zu können.

