Fastenwandern im Reich der Elemente

Fastenwandern und Yoga im Naturpark Lechtaler Alpen



4* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Sonntag 11.07. – Samstag 17.07.2027

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Yogapraxis mit Tanja Hasenfuß

Fastenwanderseminar: Im Reich der Elemente 560,- €

Hotel mit „Fastenverpflegung“ im DZ ab 690,- €

Es gibt nichts was dauerhaft wäre:
Die Sonne und der Mond gehen auf und wieder unter,
auf den hellen und lichten Tag folgt die dunkle und finstere Nacht.
Alles verändert sich von Stunde zu Stunde.

Kalu Ringoche

Meditative Fluss- und leichte Bergwanderungen

Verbunden mit den Elementen im Fluss des Lebens zu sein und sich diesen anzuvertrauen, ist sicher eine der stärksten Metaphern die unserem Wunsch nach Ganzheit, Harmonie und innerer Ausgeglichenheit entspricht.
Das Wesen des Flusses ist das Fließen, das sich Wandeln, verändern - in Bewegung sein. Im Loslassen und nicht Anhaften liegt seine Kraft – eine Kraft, die wir durch die reinigenden Prozesse beim Fasten wieder neu für uns entdecken können. Die Verbundenheit mit Mutter Natur und ihren Elementen verstärkt diesen Prozess Schritt für Schritt.
In dieser Fastenwoche wollen wir bewusst die Polarität des Lebens in ihrer Gegensätzlichkeit erfahren und in der Natur erleben. So wechselt der Charakter der Naturlandschaft durch die wir wandern täglich sein Gesicht.
Mal wandern wir am Lech mit seinen türkisfarbenen Wassern eher meditativ dahin. Am anderen Tag zieht es uns hoch hinauf, in die Gipfelregionen der Lechtaler Alpen.



Unterwegs auf dem Lechweg

Trotzdem oder gerade deswegen ist diese Fastenwanderwoche auch für alle Genusswanderer sehr zu empfehlen, da viele ruhige Plätze zu besonders schönen Naturmeditationen einladen.
Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbunden mit der täglichen Yogapraxis fördern unsere Beweglichkeit auf geistiger und körperlicher Ebene gleichermaßen. Tanja Hasenfuß ist ausgebildete Yogalehrerin und versteht es alle Übungen so zu vermitteln, dass sich Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen wohl fühlen.
Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt.

In diesen Tagen steht uns das 4* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung. Die Regenerationsphasen laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Fastenhotels zu genießen, um so den

Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.
In unseren Abendrunden und Gesprächskreisen besteht das Angebot, allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.



Yoga an malerischen Plätzen

Voraussetzungen:

Erfahrung mit dem Fastenwandern benötigen sie nicht. Sie haben Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an der frischen Luft, wird der Fastenprozess optimal unterstützt.
Die optional angebotenen Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer für die mehrstündigen Unternehmungen (ca. 3 – 4 Stunden, reine Gehzeit).

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenwanderseminar, inhaltlich bestehend aus:
    - täglichen Wanderungen und Aktivprogramm in der Natur
    - täglicher Yogapraxis
    - Atem-, und Achtsamkeitsübungen, Verbundener Atem
    - Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
    - Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und natürlichem Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

Bitte buchen sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass sie Teilnehmer beim Fastenwanderseminar sind!

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Hotel Post
Familie Obwegeser
Steeg 17
A-6655 Steeg/ Lechtal
0043/ 5633/ 5307
hotel@poststeeg.at
www.poststeeg.at

Es gelten die Stornobedingungen des Hotels Post

Sonstige Kosten:

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen

Teilnahmebedingungen:

Diesem Seminar geht eine gründliche Organisation und Vorbereitungszeit – auch vor Ort - mit unseren Partnern voraus. Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und Ihnen in fairer Weise regeln, besonders dann, wenn Unvorhergesehenes zur Stornierung zwingt.

Für die Stornierung des gebuchten Seminars gilt folgende Regelung:
- bis 30 Tage vor Seminarbeginn: 50 € Bearbeitungsgebühr
- bis 14 Tage vor Seminarbeginn: 50% des Seminarpreises
- ab 14 Tage vor Seminarbeginn: die gesamte Seminargebühr

Selbstverständlich können Sie uns zu jeder Zeit einen Ersatzteilnehmer melden.
Sollte es von unserer Seite spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminars zu einer Absage kommen wird Ihnen die Seminargebühr unverzüglich zurückerstattet.
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Seminar.

Seminarorganisation:

Wege zur Mitte

Gebhard Gediga
Ährenweg 22
86720 Nördlingen
Tel: 0049 – 9081-78 134 82
gebhard@gediga.eu
www.wege-zur-mitte.eu



Wir freuen uns auf Dich und sehen uns im schönen Lechtal!

Anmeldeformular (PDF)