

Berge im Herbstlicht

Fastenwandern und Yoga im Naturpark Lechtaler Alpen

- innere Klarheit finden - Weitblick entwickeln -

4* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Sonntag 05.09. – Samstag 11.09.2027

Seminarleitung: Gebhard Gediga

Fastenwanderseminar: Berge im Herbstlicht 560,- €

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

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird“

Albert Camus Worte beschreiben sehr bildhaft, dass der Herbst immer Erntezeit und auch Abschied zugleich ist und in der Folge durch jedes Loslassen der Raum für das Neue entsteht.

Unbewusst widerstreben wir oft diesem Wandlungsprozess, halten an Vergangenem fest und blockieren so den Fluss unseres Lebens.

Wir werden uns in dieser herbstlichen Fastenzeit ganz bewusst dem Thema „Loslassen“ widmen und erfahren seine wohltuende Wirkung und erneuernde Kraft auf allen Ebenen unseres Seins.

Durch das zur Ruhe kommen unserer Gedanken, die damit verbundene Klärung des Geistes und dem bewussten Wahrnehmen über unsere Sinne, folgt nicht zuletzt auf körperlicher Ebene auch das Loslassen überflüssiger Pfunde.

Die Yogapraxis unterstützt unsere Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene. Die körperliche Reinigung fördern wir zudem mit der bewährten basischen Fastensuppe, durch die uns zu jeder Zeit die Kraft zu leichten Berg-, und Flusswanderungen in der Natur erhalten bleibt.

Wir wandern an den Ufern des Lechs, pausieren an traumhaft schönen Hochgebirgsseen und erreichen aussichtsreiche Höhen um letztendlich verwandelt mit innerer Klarheit und äußerem Weitblick in unseren Alltag zurück zu kehren.
Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt.

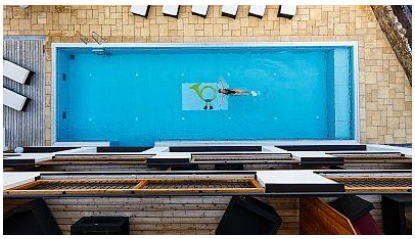
In unseren Abend- und Gesprächsrunden besteht das Angebot allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.



- Berge im leuchtenden Herbstlicht -

In diesen Tagen steht uns das 4* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung.
Die Regenerationszeiten laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Hotels zu genießen um so den Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.







Voraussetzungen:

Erfahrung mit dem Fasten benötigen sie nicht. Idealerweise haben Sie Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an frischer 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 (reine Geh- und Wanderzeit ca. 3 – 4 Stunden).



- Pausenplatz der Extraklasse -

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
    - Atem-, und Achtsamkeitsübungen, Verbundener Atem, Meditation und Rituale
    - Yogapraxis mehrmals die Woche
    - Tägliche Wanderungen und Aktivprogramm in der Natur
    - 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 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 Fastenseminar 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



Komm mit auf Wanderschaft und lass Dich inspirieren!

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

Anmeldeformular (PDF)