



Sonntag, 12.09 – Freitag, 17.09.21

Sonntag, 19.09. – Freitag, 24.09.21

Yoga & Reiten am Flachenhof mit Irmgard Georg

Gesundes Mobilisieren von Mensch & Pferd – durch Bodenarbeit, Angstabbau, Kräftigen, Neues Ausprobieren, Longenstunde und Reitunterricht am Platz - und, wenn gewünscht, Ausritte in die mit vielen Ausblicken gesegnete Rittner Landschaft.

Was verbindet diese beiden Themen, Yoga & Reiten?

Um das LEBEN von Menschen und Tieren so zu gestalten, dass Beide davon profitieren, ist es wichtig im Einklang mit seinem Körper, Geist und Seele zu sein.

Yoga ist hier der perfekte Weg um sich selbst besser kennenzulernen und den Pferden ehrlich gegenüber zu treten.

Yoga & Thai-Yoga Massage mit Andrea Kurz

Andrea Kurz: Yogalehrerin (Yin-Yoga-Lehrerin, Meditationskursleiterin, Wanderführerin, Reiseleiterin weltweit)

Yoga vereint Körper, Geist und Seele in einer unvergleichlichen und ganz natürlichen Form. Die positiven Auswirkungen sind in allen Lebensbereichen spürbar. Wunderbar ergänzt wird das aktive Praktizieren von Yoga und Meditation durch die Thai-Yoga-Massage (Nuad / Passiv-Yoga) oder auch „uralte heilsame Berührung“ genannt. Es besteht die Möglichkeit einer 90 Minuten-Einheit, sie findet vollständig bekleidet in Einzelsitzungen statt und beträgt 60 € zusätzlich.

**Das Flachenhof-Team: Thomas, Anna, Julia und Irmgard, sowie
Gastreferentin Andrea Kurz, freuen sich auf diese Woche.**



Yoga & Reiten

FW im Doppelzimmer 590 € inkl. HP
 FW im Einzelzimmer 650 € inkl. HP
 6 x Yoga / 4 x Pferde-Zeit / Tee den ganzen Tag

Yoga & Massage

FW im Doppelzimmer 490 € inkl. HP
 FW im Einzelzimmer 510 € inkl. HP
 6 x Yoga / Tee den ganzen Tag

Ablauf:

Tag 1:	Anreise bis 16 Uhr	Früher da? ☺ Kaffee & Kuchen	Einteilung FW & Zimmer	Einzelmassage & Spaziergang	Yoga 17 Uhr	Abendessen 19.30 Uhr
Tag 2:	Yoga	Frühstück	Pferdekunde & Einteilung	Einzelmassage	Yoga 18 Uhr	Abendessen 20.00 Uhr
Tag 3:	Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Yoga	Abendessen
Tag 4:	Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Yoga	Abendessen
Tag 5:	Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Yoga	Abendessen
Tag 6:	Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Mittagessen inklusive		verlängern bis Sonntag? ☺

Für einen variablen Ablauf werden nicht erwünschte Leistungen abgerechnet.

Andrea und Irmgard haben sich bei der Meditationskursleiter-Ausbildung in Salzburg kennengelernt. Sie sind beide Yogalehrerinnen und werden die kleine Gruppe von maximal 6 Personen begleiten. Sie verbindet die Begeisterung für Yoga und sie wertschätzen ihre gegenseitigen Spezialgebiete Thai-Yoga-Massage und Pferde. So ist dieses interessante Programm entstanden.

Wir freuen uns, Euch Yoga, Pferdezeit, Massage, leckere vegetarische Speisen und optional Spazierengehen/ Wandern an diesen Tagen anzubieten.

„Freude fürs Pferd & Natur - Spaß für den Mensch“