



Sonntag, 03.04.- Freitag, 08.04.22

Sonntag, 15.05.- Freitag, 20.05.22

Sonntag, 25.09.- Freitag, 30.09.22

Yoga & Thai-Yoga-Massage mit Andrea Kurz

Yoga vereint Körper, Geist und Seele in einer harmonischen und ganz natürlichen Weise. Die positiven Auswirkungen sind schon nach kurzer Zeit in allen Lebensbereichen spürbar. Auf dem Flachenhof mit seiner wunderbaren Aussicht auf die gegenüberliegenden Dolomiten fällt uns das Üben besonders leicht. Auch die feine Energie dieses Ortes unterstützt uns in vielerlei Hinsicht in unserer Praxis: Achtsamkeit und Präsenz vertiefen sich, Atmung und Bewegung fließen harmonisch, Wohlbefinden, Lebensfreude und eine tiefgehende Entspannung werden spürbar. Wunderbar ergänzt wird das aktive Praktizieren von Yoga, Meditation und Atemübungen durch NUAD, auch bekannt als Thai-Yoga-Massage/Passiv-Yoga. Im Herkunftsland wird diese Form der früher nur in Klöstern gelehrt Körperarbeit, auch „uralte heilsame Berührung“ genannt.

Wohnen, Speisen & Reiten am Flachenhof

Gesundes Mobilisieren von Mensch & Pferd – durch Bodenarbeit, Angstabbau, Kräftigen, Neues ausprobieren, Reitunterricht am Platz und wenn gewünscht, Einzelstunden sowie 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.

Unser Yogaraum kann sechs Personen inkl. Referentin optimalen Raum geben.

Jede Wohneinheit verfügt über ein Bad und ist mit zwei Zimmern ausgestattet, diese können einzeln oder zu zweit belegt werden. Unsere Speisen werden, wo möglich mit regionalen und biologischen Produkten und mit viel Liebe zubereitet. In unserer Gaststube, die ausschließlich unseren Hausgästen zur Verfügung steht, haben wir Raum für Essen und gemütliches Beisammensein. Den ganzen Tag steht Obst und Tee gratis zur Verfügung.

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



FW & Reiten

FW im Doppelzimmer € 340 inkl. HP / Person

FW im Einzelzimmer € 400 inkl. HP / Person

Auf Wunsch können Einzelunterricht, sowie Ausritte individuell dazugebucht werden (jeweils €50)

Yoga & Massage

Darin enthalten sind 10 Yogaeinheiten (5 Mal morgens, 5 Mal abends) und 1 Nuad-Behandlung € 225 / Person

Ablauf:

Tag 1:	Anreise bis 16 Uhr	Früher da? ☺ Kaffee & Kuchen	Einteilung FW & Zimmer	Vor-und Nachmittage Massage und Reiten nach Absprache	Yoga 17 Uhr	Abendessen 19.30 Uhr
Tag 2:	7.00 Yoga	Frühstück	Pferdekunde & Einteilung	Einzelmassage	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 3:	7.00 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 4:	7.00 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 5:	7.00 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassage	Yoga 17 Uhr	Pizzaabend 20 Uhr
Tag 6:	7.00 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Mittagessen inklusive		Verlängern bis Sonntag? ☺

Andrea und Irmgard haben sich bei der Meditationskursleiter-Ausbildung in Salzburg kennengelernt. Sie sind beide Yogalehrerinnen und werden die kleine Gruppe von maximal 5 Personen begleiten. Sie verbindet die Begeisterung für Yoga und sie schätzen ihre gegenseitigen Spezialgebiete Thai-Yoga-Massage und Pferde sehr. So ist dieses interessante Programm entstanden.

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

Das Flachenhof Team Thomas, Irmgard, Anna und Julia freuen sich auf die Zusammenarbeit mit Andrea. Jetzt kann man es schon eine liebgewonnene Tradition nennen.

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