



Yoga, Meditation, Entspannung & Thai-Yoga-Massage (Nuad) mit Andrea Kurz

Sonntag, 07.05.- Freitag, 12.05.23

Sonntag, 21.05.- Freitag 26.05.23

Sonntag, 24.09.- Freitag, 29.09.23

Yoga vereint Körper, Geist und Seele in einer harmonischen und ganz natürlichen Weise.

Positive Auswirkungen sind schon nach kurzer Zeit in allen Lebensbereichen spürbar.

Im Yogaraum 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 gemeinsame Praktizieren von Yoga, Meditation und Atemübungen durch NUAD, auch bekannt als Thai-Yoga-Massage oder Passiv-Yoga. Im Herkunftsland nennt man diese Form der früher nur in Klöstern gelehrteten Körperarbeit auch „uralte heilsame Berührung“.

Reiten, Wohnen und Speisen 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 Körper, Geist und Seele zu sein. Yoga ist der perfekte Weg, um sich selbst besser kennenzulernen und den Pferden ehrlich gegenüber zu treten. Unser schöner Yogaraum mit Dolomitenblick kann sechs Personen inkl. Referentin optimalen Raum geben. Zwei Ferienwohnungen verfügen über je ein Bad und sind mit je zwei Zimmern ausgestattet, diese können einzeln oder zu zweit belegt werden. Unsere Speisen werden, wo möglich mit regionalen und biologischen Produkten, 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 stehen Obst und Tee kostenlos zur Verfügung.

„Freude fürs Pferd & die Natur - Spaß für den Menschen“

Yoga & Reiten 2023



FW & Reiten

Ferienwohnung im Doppelzimmer € 340 inkl. HP / Person

Ferienwohnung im Einzelzimmer € 400 inkl. HP / Person

Reiten wird extra dazugebucht - auf Wunsch können Einzelunterricht, Gruppenstunden, sowie Ausritte individuell gebucht werden. Siehe Preisliste im Anhang.

Yoga & Massage

Darin enthalten sind 6 Yogaeinheiten à 90 Min

4 Yogaeinheiten oder Meditation abends à 60 Min

1 Nuad-Behandlung à 90 Min

€ 295 / Person

Ablauf:

Tag 1:	Anreise bis 16 Uhr	Kaffee & Kuchen	Einteilung FW & Zimmer	Vormittage und Nachmittage: Massagen und Reiten nach Absprache	Yoga 17 Uhr	Abendessen 19.30 Uhr
Tag 2:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferdekunde & Einteilung	Einzelmassagen	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 3:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 4:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Abendessen 18 Uhr	Yoga 20 Uhr
Tag 5:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Yoga 17 Uhr	Pizzaabend 20 Uhr
Tag 6:	7.30 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. Beide verbindet die Begeisterung für Yoga und sie schätzen ihre jeweiligen 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 (inkl. der Ritten Card).

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

Änderungen des Programmes oder sonstige Änderungen sind uns als Veranstalter vorbehalten!