



## Ashtanga Yoga-Wander-Urlaub

in Mittelkärnten, mitten in der Natur

im Biolandhaus Arche

**29.Juni bis 5.Juli 2025**

## Yoga Wandern Meditation Pranayama

6 Nächte (Sonntag-Samstag) in **Kärnten**, [www.bio.arche.hotel.at](http://www.bio.arche.hotel.at)

Einzelzimmer: 597,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP  
Doppelzimmer: 552,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP  
Dreibettzimmer: 498,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP  
Appartement zu zweit: 597,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP  
Die Ortstaxe ist separat Vorort zu bezahlen.

Die Arche mit vielen Ruheplätzen und Kraftplätzen rund ums Haus und im eigenen Wald eignet sich hervorragend um dem Alltag zu entfliehen und wieder Kraft zu tanken und sich näher zu kommen.

Herrliche Ruhe, saubere Luft, klare Sicht und viel Platz fördern die gute Erholung. Das Wasser kommt aus den eigenen Quellen, ist sehr energetisch, geschmackvoll, weich und mineralstoffreich, da es auf der Saualpe viele seltene Mineralien und Gesteine gibt.

Genieße die herrliche Kulinarik mit Panorama-Blick und lasse dich mit der biologischen, vegetarischen Vollwertkost, die mit Liebe gekocht und serviert wird, verwöhnen.

Es steht uns ein 90 m2 Wellnessbereich mit Sauna, Infrarot und Dampfsauna zur Verfügung und für den Abend eine Lagerfeuerstelle.

Anmeldung: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at), bitte bis spätestens 30. Mai 2025

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte den Yoga Beitrag: 400,00 Euro auf mein Konto: Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331. Es gelten die Stornobedingungen wie auf meiner Homepage angeführt.

Das Zimmer buche bitte direkt bei der Arche über Herrn Ilmar Tessmann. Für die Fahrt werde ich eine Fahrgemeinschafts-Gruppe bilden.

Anreise: 29.Juni 2025, Check-in ab 14.00

Abreise: 05.Juli 2025, nach dem Frühstück gegen 11.30.

## Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Sonntag: Wir beginnen mit einer kurzen Besprechung des Wochenablaufs und einer sanften Yogaeinheit, Atemmeditation und im Anschluss gibt es das Abendessen.

Früheinheiten: 7.00 Uhr - 9.50 Uhr

Wir haben einen Yoga Raum, es bietet sich jedoch vor der Arche die Wiese mit Weitblick an, wegen des Morgentaus bring bitte ein großes Handtuch oder eine Decke mit, die du unter deiner Yogamatte platzieren kannst.

Montag: geführte Einheit, Erste Serie, Pranayama, Meditation

Dienstag: geführte Einheit, Erste Serie, Pranayama, Meditation

Mittwoch: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Donnerstag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Freitag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Samstag: geführte Einheit 90 Minuten



Nachmittagseinheiten: 16.30 Uhr -18.00 Uhr, oder nach dem Abendessen

Diese Einheiten sind körperlich nicht anstrengend, auch zeitlich flexibel und veränderbar, je nachdem wie lange wir wandernd unterwegs sind. Das Abendessen steht um 18.30 am Tisch.

Montag: Pranayama, Asana-Praxis, wir sehen uns einige Asanas genauer an

Dienstag: Mysore Style: dein Rhythmus-Atmung-Bewegung-Asana-dein Yoga

Mittwoch: bewegte Meditation

Donnerstag: ein gemeinsamer Ausflug zum Längsee oder Wörthersee, ...

Freitag: Pranayama, Yoga Sutren, oder bewegte Meditation

Bitte vergiss nicht deine Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnenhut/-kappe, Sonnencreme, Badesachen, Decke (unter der Yogamatte) ... und gute Laune 😊

Gib mir bitte Bescheid, wenn ich für dich eine Yogamatte und/oder eine Decke für die Endentspannung mitnehmen soll.

