



## Ashtanga Yoga-Wander-Urlaub

in Mittelkärnten, mitten in der Natur

im Biolandhaus Arche

**4. Juli 2026 bis 10.Juli 2026**

## **Yoga Wandern Meditation Pranayama**

6 Nächte (Samstag-Freitag) in **Kärnten**, [www.bioarche.at](http://www.bioarche.at)

Einzelzimmer: 636,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP

Doppelzimmer: 576,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP

Dreibettzimmer: 522,00 Euro/Person für 6 Nächte inkl. HP

Appartement zu zweit: 636,00 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. Das reichhaltige Frühstücksbuffet kannst du bis 10.00 genießen.

Wir haben einen großzügigen Yoga Raum und Zimmer mit Balkon. Es steht uns ein 90 m<sup>2</sup> Wellnessbereich mit Sauna, Infrarot und Dampfsauna zur Verfügung und für den Abend eine Lagerfeuerstelle.

Anmeldung: [geraldine@yoga-shiatsu-studio.at](mailto:geraldine@yoga-shiatsu-studio.at), bitte bis spätestens 31. Mai 2026

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: 4.Juli 2026, Check-in ab 14.00

Abreise: 10.Juli 2026, nach dem Frühstück gegen 11.30.

## Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Samstag:

Sanfte Yogaeinheit und Atemmeditation Eine kurze Besprechung des Wochenablaufs und im Anschluss gibt es das Abendessen.

17.00 bis 18.15 Yoga, Pranayama

18.15 bis 18.30 Besprechung



## Früheinheiten:

Sonntag den 5.Juli 2026 bis Freitag den 10. Juli 2026

6.30 bis 9.00 Uhr Ashtanga Yoga / geführt oder Mysore, Fortgeschrittene Yogis

7.30 bis 8.30 Uhr Yoga für Anfänger

8.30 bis 9.00 Uhr Gemeinsam Savasana und Pranayama

## Nachmittagseinheiten: 16.30 Uhr -18.00 Uhr, oder 17.00 bis 18.25

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.

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

Montag: Pranayama, Yoga-Partnerübungen.

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

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

Donnerstag: Asana Praxis oder bewegte Meditation

Freitag: Pranayama, bewegte Meditation, oder Yoga Sutren.

Bitte vergiss nicht deine Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnenhut/-kappe, Sonnencreme, Badesachen, ... und gute Laune ☺  
Gib mir bitte Bescheid, wenn ich für dich eine Yogamatte und/oder eine Decke für die Endentspannung mitnehmen soll.

Namaste

*Geraldine*

