



Yogaurlaub in Südtirol für Frauen mit Katharina Meinhard

14. bis 21. Mai 2010



Yoga in Südtirol

Eine feminine Woche mit Yoga, Wandern und Wellness im Lüsner Tal, ganz nah der Natur.

Lüsen (950 m) ist eine Gemeinde in Südtirol (italienisch Luson) im gleichnamigen Tal in der Nähe von Brixen. Der Hauptort der Gemeinde ist *Lüsen Dorf*.



Das **Lüsner Tal** wird von Kennern liebevoll als das „**Tal für Wanderfreunde**“ bezeichnet, zumal es als Seitental von Brixen zu den unberührtesten Tälern im gesamten Alpenraum zählt.

Die einfache und kurze Erreichbarkeit zu den schönsten Wanderausflügen, die vielen und großen Parkplätze, in erster Linie aber die Landschaftsarchitektur begründen die Wanderoase von Lüsen: hoch über das Lüsner Tal breiten sich die prall-grünen Wiesenmeere und Hochebenen der Lüsner Alm aus, die vor allem auch im Winter zu einem der schönsten und geeignetsten Schneeschuhwandergebiete zählt.

Nachbarlich behütend grenzt das imposante und beeindruckende Peitlerkofelmassiv an, das neben den Geislerspitzen und anderen Gebirgsstöcken Teil des Dolomiten-Naturparks Puez-Geisler ist. Die landschaftlichen Gegebenheiten im wohlbehüteten Talschluss bewirken ein ausgesprochen windgeschütztes und mildes Klima mit Sonnenbädern bis 21.00 Uhr abends, das gar das Wachstum von Weinreben an den höchstmöglichen Stellen Südtirols zulässt.



Geführte Wanderungen

Kräuterwanderung über sanfte Almböden der Lüsner Alm, Gipfel- oder Seewanderung mit dem Gastgeber auf der Lüsner Alm, Naturkundliche Wanderung im Naturpark Puez-Geisler, Kulturwanderung mit Einkehr in der Alten Mühle und Säge...

Wir haben viele Möglichkeiten, der Natur ganz nah zu sein.



Reservierung:

Naturhotel Lüsnerhof

Frau Hinteregger

39040 Lüsen in Südtirol, Italien

T: 0039 0472 413 633

F: 0039 0472 413 592

I: www.naturhotel.it

E: info@naturhotel.it

Kosten (pro Person): 7 Nächte

Doppelzimmer
+ Halbpension
+ 3 geführte Wanderungen: € 539
+ 4 h Yoga pro Tag (Fr bis Mi) € 300
€ 839

Einzelzimmer
+ Halbpension
+ 3 geführte Wanderungen: € 574
+ 4 h Yoga pro Tag (Fr bis Mi) € 300
€ 874

Bitte mitbringen:

Socken, Decke, wenn möglich Yoga-Matte/Kissen; Wanderbekleidung - vor allem Wanderschuhe! Regenschutz und gute Laune!

Hormon-Yoga Vertiefung

Weiterführende und ergänzende Übungen zum Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues sowie geführte Meditationen sind Schwerpunkt der Praxis in diesem Seminar. Es richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen im Hormon-Yoga haben. Es ist allerdings auch möglich, ohne Vorkenntnisse teilzunehmen.

Hormon-Yoga ist ein wundervoller Weg zu körperlicher, emotionaler und geistiger Balance und ist eine wertvolle Alternative zur medikamentösen Behandlung hormoneller Störungen. Eine Mischung aus Intensität und Ruhe in Verbindung mit dem gesunden Klima auf der Lüsner Alm lässt diese Zeit lange nachwirken.



Katharina Meinhard

Ausbildung: Yogalehrerin (GGF, BDY/EYU), Physiotherapeutin, Tai Chi Chuan-Lehrerin, Qigong, MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)

Sie unterrichtet seit 1989 Yoga und leitet zusammen mit ihrem Mann die Yogaschule Dresden

Altwachwitz 12, 01326 Dresden

T: 0049 (0)351 2682449

I: www.yogadresden.de

E: info@yogadresden.de