

Sivananda Yoga

in Mittersill, Hohe Tauern, Salzburg
Erholung in einer traumhaften Alpenoase

Wellness-Landhotel Sonnberghof ****

2017

Mai bis Juni

Oktober bis Dezember

www.sivananda.at



Willkommen!

Wir freuen uns sehr, Ihnen die bewährten Yogaferien-Programme des Sivananda Yoga Seminarhauses auch auf Gut Sonnberghof bei Mittersill anbieten zu dürfen.

Idyllisch gelegen auf einem Sonnenplateau mit herrlichem Panoramablick auf die umliegenden Hohen Tauern bietet der Ort vielfältige Möglichkeiten, dem Bedürfnis nach Entspannung, Abschalten und Verwöhntwerden nachzugehen.

In den Yogastunden können Sie gleichzeitig neue Kraft und Elan für den Körper aufbauen. In besinnlichem Zusammensein mit Meditationen, gemeinsamem Singen und gelegentlichen Vorträgen beruhigt sich der Geist und die Seele wird genährt.

Nehmen auch Sie sich eine Auszeit, die bereichert und neue Inspiration erweckt und genießen Sie die Wohltaten des Yoga in einer entspannten und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Sie sind jederzeit willkommen.
Wählen Sie frei die Daten und die Länge Ihres Aufenthaltes.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr Sivananda Yoga Seminarhaus Team

Yoga-Tagesablauf für aktive Entspannung

- 6.30 Uhr** Morgenmeditation, Mantrasingen, Vortrag
- 8.30 – 10 Uhr** Asanas und Pranayama
- 10.30 Uhr** Vegetarischer Brunch
- 11 – 16 Uhr** Freie Zeit, Spaziergänge, gelegentlich Vortrag, Sauna & Anwendungen
- 16 – 17.30 Uhr** Asanas und Pranayama
- 18 Uhr** Vegetarisches Abendessen
- 19.30 Uhr** Abendmeditation, Mantrasingen, Vortrag

Bei schönem Wetter finden die Asanastunden auf der Plattform am Naturteich statt. Es werden regelmäßig gemeinsame Wanderungen angeboten.

Die Sivananda-Yoga Seminarleiter

Jeweils zwei SeniorlehrerInnen des Sivananda Seminarhauses werden Sie begleiten und individuell führen. Sie haben langjährige Erfahrung im Yoga- und Meditationsunterricht. Sie teilen erfrischenden Enthusiasmus und Know-how durch ernsthaft eigene Praxis sowie regelmäßige Fortbildungen.



Mai – Juni 2017

Durchgehend findet das Programm „Yoga – Wellness & Entspannung“ statt.

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Mo. 1.5. – Fr. 5.5. | Meditation – innere Balance erfahren |
| Fr. 5.5. – So. 7.5. | Yoga Body Check |
| So. 7.5. – Fr. 12.5. | Yoga & Bergzauber |
| Fr. 12.5. – So. 14.5. | Yoga-Lifestyle |
| So. 14.5. – Fr. 19.5. | Yoga & Bergzauber |
| So. 14.5. – Fr. 19.5. | Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule |
| So. 28.5. – Fr. 2.6. | Aktive Entspannung & Stressreduktion |
| Fr. 2.6. – So. 4.6. | Gedankenkraft und positives Denken |
| So. 4.6. – Fr. 9.6. | Meditation – innere Balance erfahren |
| Fr. 9.6. – So. 11.6. | Yoga Body Check |
| So. 11.6. – Fr. 16.6. | Yoga & Bergzauber |
| Fr. 16.6. – So. 18.6. | Yoga-Lifestyle |
| So. 18.6. – Fr. 23.6. | Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule |
| Fr. 23.6. – So. 25.6. | Yoga@Home |
| So. 25.6. – Fr. 30.6. | Aktive Entspannung & Stressreduktion |

Oktober – Dezember 2017

Durchgehend findet das Programm „Yoga – Wellness & Entspannung“ statt.

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| So. 8.10. – Fr. 13.10. | Aktive Entspannung & Stressreduktion |
| Fr. 13.10. – So. 15.10. | Gedankenkraft und positives Denken |
| So. 15.10. – Fr. 20.10. | Meditation – innere Balance erfahren |
| Fr. 20.10. – So. 22.10. | Yoga Body Check |
| So. 22.10. – Fr. 27.10. | Yoga & Bergzauber |
| Fr. 27.10. – So. 29.10. | Yoga-Lifestyle |
| So. 29.10. – Fr. 3.11. | Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule |
| Fr. 3.11. – So. 5.11. | Yoga@Home |
| So. 5.11. – Fr. 10.11. | Aktive Entspannung & Stressreduktion |
| Fr. 10.11. – So. 12.11. | Gedankenkraft und positives Denken |
| So. 12.11. – Fr. 17.11. | Meditation – innere Balance erfahren |
| Fr. 17.11. – So. 19.11. | Yoga Body Check |
| So. 19.11. – Fr. 24.11. | Yoga & Bergzauber |
| Fr. 24.11. – So. 26.11. | Yoga-Lifestyle |
| So. 26.11. – Fr. 1.12. | Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule |
| Fr. 1.12. – So. 3.12. | Yoga@Home |
| So. 3.12. – Fr. 8.12. | Aktive Entspannung & Stressreduktion |
| Fr. 8.12. – So. 10.12. | Gedankenkraft und positives Denken |



Yoga – Wellness & Entspannung

Sanfte Dehnung, Ruhe und geistiges Loslassen in den Yogastunden

- morgens und abends die Stille der Meditation erfahren
- Leichte, entschlackende Biokost
- Gemeinsame meditative Spaziergänge je nach Wetterlage
- Zeit für sich selbst sowie Massagebehandlungen und Erholung im großen Wellnessbereich

Yoga@home

Die tägliche Yogapraxis für geistige und körperliche Fitness

- Abwechslungsreiche Asana-Reihenfolgen ab 15 Minuten
- Kurze Übungen für Aufmerksamkeit und Konzentration
- Praktische Anwendung von positivem Denken im Alltag
- Aufbau einer stetigen täglichen Yoga-Routine für zuhause: Zeit, Ort, Reihenfolge der Praxis
- Die yogische Ernährung: Schnelle, leichte Rezepte für den Alltag.

Aktive Entspannung & Stressreduktion

Schritt für Schritt werden die klassischen Yogatechniken im Licht moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse vorgestellt und angewandt. Achtsamkeit in Stellung, Atmung und Entspannung. Entwicklung innerer Gelassenheit unter täglichen Belastungen.
Weitere Details: www.sivananda.at

Gedankenkraft & positives Denken

Asanas und Pranayama als optimale Grundlage für zielgerichtetes, flexibles Denken

- Übungen zur Entwicklung von Gedankenkraft, geführte Kontemplation und Visualisierung
- Vorträge: • Die Welt der Gedanken und kreatives Lebensmanagement • Gesetze für höheres Denken und Entwicklung höherer Emotionen wie Mut, Liebe und Zufriedenheit

Meditation – innere Balance erfahren

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben: Meditation verbessert Selbstwahrnehmung, Gedächtnis und Empathie. In kurzen Vorträgen werden die körperlichen, geistigen und philosophischen Grundlagen der Meditation erklärt.
Weitere Details: www.sivananda.at



Yoga Body Check

**Der eigene Körper als lebendiges Yoga-Buch.
Regelmäßige Praxis öffnet ein Kapitel nach dem anderen.**

- Beweglichkeit in Schultern, Rücken und Hüften
- Muskeltest mit Haltungsanalyse und individueller Beratung
- Asanas halten: sanftes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
- Atemübungen für mehr Vitalität und Entspannung
- Innere Gelassenheit durch Positives Denken und Meditation
- Achtsamkeitsübungen für geistige Einpunkigkeit
- Gesunde Ernährung für Körper und Geist



Yoga-Lifestyle

Asanas und Pranayama: Wo liegt die Anspannung und was löst sie?

- Meditationsübungen für inneren Frieden und Entwicklung von Willenskraft Vorträge:
- Yoga für den besten Start in den Tag, Yoga nach der Arbeit
- Entwicklung der Willenskraft – Inspirationen aus der Yoga-Psychologie
- Einfluss der Ernährung auf Körper und Geist, richtige Kombination der Hauptnährstoffe
- Koch-Theorie: einfache Gerichte und Snacks



Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule

Die zwölf Grundstellungen mit Variationen wirken präventiv und unterstützend für den ganzen Rücken.

- Schonende Variationen zur Linderung von Rückenbeschwerden
- Asanas für Flexibilität entlang der Wirbelsäule
- Das Foto Ihres individuellen Lotlinientests mit Haltungsanalyse gibt klare Anhaltspunkte, welche Asanavariationen für Ihren Körpertyp besonders ratsam sind
- Informationsreiche Power-Point-Vorträge zum Thema Rücken

Yoga & Bergzauber

Ein Yoga-Wander-Urlaub in der Bergwelt der Hohen Tauern bietet aktive Erholung und Entspannung zugleich. Mehrere ca. zweistündige Wanderungen zu den schönsten Plätzen der Umgebung werden mit den täglichen Yogastunden und Meditationen verbunden.

Während allen Yoga-Urlaubsprogrammen werden regelmäßig Wanderungen angeboten.



Bitte mitbringen

Meditationskissen, Meditationstuch, Yogamatte und eine Decke. All dies auch erhältlich im Yogashop vor Ort oder gegen Leihgebühr. Außerdem bequeme Kleidung, Hausschuhe, Wanderschuhe, Regenschutz, Badeanzug. Brillenträger sollten ein Hartschalenetui mit sich führen.

Wir empfehlen von Alkohol und Rauchen Abstand zu nehmen, um die volle Wirkung des Yoga-Urlaubs zu erfahren.

Tagespreis

Yoga: 46,- €

Unterbringung und Verpflegung:

Einzelzimmer: 75,- €

Doppelzimmer: 65,- €,

Mehrbettzimmer 3–6 Betten: 50,- €

Appartement, Studio oder Suite auf Anfrage.

Preise inklusive Mehrwertsteuer und Kurtaxe

Anmeldung

Anmeldung für Yoga

Online Anmeldung und Bezahlung des Yogaprogramms unter www.sivananda.at.

Preise inkl. MwSt. Gültig bis 31.12.2017, danach bis auf Widerruf.

Anmeldung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung

Direkt bei Hotel Sonnberghof. Tel.: +43 65 62 83 11, info@sonnberghof.at

Rücktritts- und Stornoregelungen

Yoga-Urlaub

Ihre Anmeldung wird erst nach voller Bezahlung nach Erhalt der Reservierungsbestätigung wirksam.

Bei Rücktritt vor Beginn des gebuchten Programmes fallen folgende Stornogebühren über den vollen Yoga-Anteil (also ohne Unterkunft) an:

Bis 21 Tage vor Ankunft: 10%, danach 30 % des vollen Yoga-Anteils.

Bei Rücktritt nach Beginn des Programms: Keine Erstattung des Yoga-Anteils.

Bei Umbuchung auf ein anderes Programm, das vom Sivananda Yoga Seminarhaus in Reith veranstaltet wird, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € an.

Hotel Sonnberghof

Bei Buchungsstorno vor Beginn des gebuchten Programmes fallen folgende Gebühren vom Pensionspreis an: Bei Storno bis 21 Tage vor Ankunft: 30,- € Bearbeitungsgebühr. Danach 80% des Pensionspreises.

Bei Abreise während des Kurses / des Seminars: 80% des Pensionspreises.



Mittersill, Hohe Tauern, Österreich

Lage: Auf einem ruhigen Sonnenplateau, umgeben von Biowiesen rund ums Haus und schützendem Wald. Der Blick ist frei auf die 3000er-Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern, dem letzten alpinen Naturreservat Europas.

Nationalpark Hohe Tauern: Auf 1.800 km² befinden sich 266 Berggipfel über 3.000 Meter, 250 Gletscher und 551 Seen. Der Großglockner ist mit 3798 m der höchste Berg Österreichs. Hier leben Adler, Hirsche, Steinböcke, Schneehasen, Geier und Braunbären.

Zimmer: Zimmer mit herrlichem Ausblick. Verwendung von Zirbenholz schafft positive Auswirkungen auf Kreislauf und Schlafbefinden.

Bio-Hof: Der Sonnberghof **** wird seit 1992 organisch biologisch bewirtschaftet. Wir produzieren eigene Milchprodukte und Marmeladen. Der Kräutergarten liefert frische Kräuter, sowohl für die Küche wie auch für hausgemachte Seifen, Öle und Salze.

Mahlzeiten: Im Vollholz-Speisesaal oder auf der weitläufigen Gastterrasse werden täglich zwei vegetarische, vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten nach yogischen Prinzipien im Büffetstil serviert. Die verwendeten Produkte stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Gebirgsquellwasser aus eigener Waldquelle. Quellwasserbrunnen befinden sich im Speisesaal und im Wellnessbereich.

Wellness: 550 m² Indoor SPA-Arena • Pinzgauer Schwitzstube bis ca. 90°C
 • Kräutersauna bis 55° C • Dampfbad • Infrarotsauna • Wärmetherapie-Liegen
 • Panorama-Ruheraum mit Zugang ins Freie • Ruheraum und Aussichtsturm „Heaven Swing“ • Teebar im Panorama-Ruheraum • 5 Anwendungsräume für Behandlungen
 • Holz-Badewanne für Bäder. • Das Schwimmbiotop wird von reinem Trinkwasser gespeist und hält sein eigenes, biologisches Gleichgewicht.
 Eine große Auswahl an Wellnesspaketen finden Sie unter www.sonnberghof.at

Internetzugang: WIFI im Rezeptionsbereich gegen Aufpreis, Gratiszugang am Gastcomputer. Eigenes mobiles Internet ist empfehlenswert.

Anreise: Mit dem Auto etwa über 2 Stunden von München, 2 Stunden von Salzburg, 4,5 Stunden von Wien, 5 Stunden von Zürich entfernt.
 Eine Wegbeschreibung finden Sie auf www.sonnberghof.at.

Mittersill liegt an der Bahnstrecke Zell am See — Krimml und ist mit Umsteigen in Salzburg von ganz Österreich, Deutschland und der Schweiz aus gut erreichbar.

Der Shuttleservice 4 Seasons bringt Sie von den Flughäfen München und Salzburg direkt zum Sonnberghof ****: www.tirol-taxi.at.



Yogaurlaub in Mittersill 2017

Hohe Tauern, Salzburg

Sivananda Yoga und Wellness im Sonnberghof ****
mit freiem Blick auf die 3000er Gipfel
des Nationalparks Hohe Tauern

Anreise an jedem beliebigen Tag möglich,
beliebige Aufenthaltsdauer.



Seminarhotel:

Landhotel Gut Sonnberghof ****

Familie Holzer-Riedlsberger, Lämmerbichl 8
A-5730 Mittersill, Salzburger Land, Österreich
Tel. +43 6562 8311, Fax +43 6562 8311-4
www.sonnberghof.at E-Mail info@sonnberghof.at

Veranstaltung und Organisation:
Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

ZVR-Nummer: 925544605
Anmeldung: tyrol-reception@sivananda.net
Tel. +43 5356 67 404, Fax +43 5356 67 404 4
www.sivananda.at, www.sivananda.eu