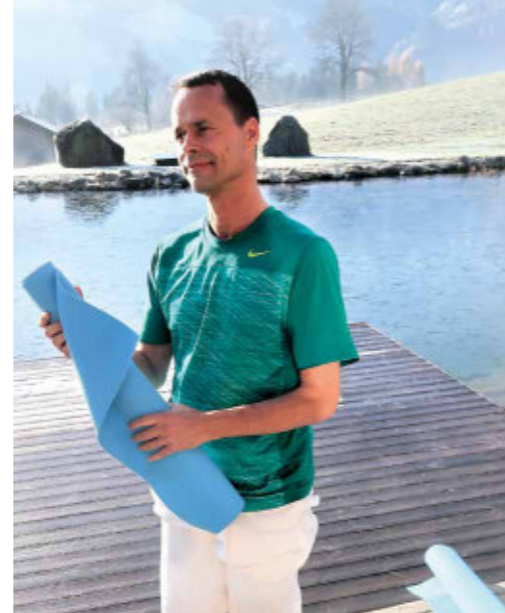


# SIVANANDA YOGA-URLAUB

26. OKTOBER – 18. NOVEMBER 2018

Erholung in einer traumhaften Alpenoase  
in Mittersill, Hohe Tauern, Salzburger Land  
Wellness-Landhotel Sonnberghof





## YOGA — WELLNESS & ENTSPANNUNG

550 m<sup>2</sup> WELLNESSBEREICH UND SPA  
VON 11.30–16 UHR:

Dieses Programm findet durchgehend statt.  
**26. Oktober – 18. November 2018**

- 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
  - Massagebehandlungen und Erholung im großen Wellnessbereich

- Pinzgauer Schwitzstube bis ca. 90°C
- Kräutersauna bis 55°C – Dampfbad – Infrarotsauna
- Wärmetherapie-Liegen
- Panorama-Ruheraum mit Zugang ins Freie und Teebar
- Ruheraum und Aussichtsturm „Heaven Swing“
- Vielfältige Massagebehandlungen in fünf Anwendungsräumen
- Holz-Badewanne für Bäder
- Das Outdoor-Schwimmbiotop wird von reinem Trinkwasser gespeist und hält sein eigenes, biologisches Gleichgewicht.

## WILLKOMMEN!

Wir freuen uns sehr, Ihnen die bewährten Yogaferien-Programme des Sivananda Yoga Seminarhauses auch auf Gut Sonnberghof bei Mittersill anbieten zu dürfen. Hotel Sonnberghof ist idyllisch gelegen 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 Naturreiservat Europas. Der Ort bietet vielfältige Möglichkeiten, dem Bedürfnis nach Entspannung, Abschalten und Verwöhnt werden 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. Genießen Sie die Wohltaten des Yoga in einer entspannten und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihr Sivananda Yoga Seminarhaus Team

**DATEN:**  
**26. Oktober – 18. November 2018**  
Wählen Sie frei Daten und Länge Ihres Aufenthaltes.

### ENTSPANNTER YOGAFERIEN-TAGESABLAUF:

06.00 Uhr	Tagesbeginn
06.30 Uhr	Stille Meditation, Mantras
08.30 – 10.00 Uhr	Asanas und Pranayama
10.30 Uhr	Vegetarischer Bio-Brunch
11.30 – 16.00 Uhr	Freie Zeit, Spaziergänge, gelegentlich Vortrag, Sauna & Anwendungen
16.00 – 17.30 Uhr	Asanas und Pranayama
18.00 Uhr	Vegetarisches Bio-Bufferet
19.30 Uhr	Stille Meditation, Mantras, Lesung
22.00 Uhr	Stille

Indoor-Yogapraxis mit Panorama oder Outdoor auf der Naturteich-Plattform oder im Garten-Pavillon. Es werden regelmäßig gemeinsame Wanderungen angeboten.



## WELLNESS & MORE — INTERESSANTE GESUNDHEITSTHEMEN

---

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 ernsthafte eigene Praxis sowie regelmäßige Fortbildungen. Wir empfehlen von Alkohol und Rauchen Abstand zu nehmen, um die volle Wirkung des Yoga-Urlaubs zu erfahren.

---

### YOGA@HOME

**Fr. 26.10 – So. 28.10.**

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

**So. 28.10 – Fr. 2.11**

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.

---

### GEDANKENKRAFT & POSITIVES DENKEN

**Fr. 2.11. – So. 4.11**

Asanas und Pranayama als 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

**So. 4.11. – Fr. 9.11.**

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

---

### YOGA-LIFESTYLE

**Fr. 9.11. – So. 11.11.**

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

**So. 11.11. – Fr. 16.11.**

Die zwölf Grundstellungen mit Variationen wirken präventiv und unterstützend für den ganzen Rücken.  
– Schonende Variationen zur Linderung von Rückenbeschwerden  
– Das Foto Ihres individuellen Lotlientests mit Haltungsanalyse gibt klare Anhaltspunkte, welche Asanavariationen für Ihren Körpertyp besonders ratsam sind  
– Informationsreiche Power-Point-Vorträge zum Thema Rücken

---

### YOGA UND BERGZAUBER

**So. 11.11. – Fr. 16.11.**

Zwei- bis dreistündige Wanderungen in den Hohen Tauern. Verbinden Sie Wanderungen mit Gleichgesinnten mit den täglichen Yogastunden und Meditationen. Wir bringen Sie regelmäßig auf Ausflüge zu den schönsten Plätzen der Umgebung.  
Wanderung entlang des Hollerbachs durch die wilde und reizvolle Landschaft des Nationalparks Hohe Tauern.  
Wanderng zum Resterkogel (1.894 m Höhe), wo Sie das beeindruckende Nationalpark-Panorama genießen können.  
Besuch der Krimmler Wasserfälle, den höchsten Wasserfällen Österreichs.



---

### YOGA BODY CHECK

**Fr. 16.11. – So. 18.11.**

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



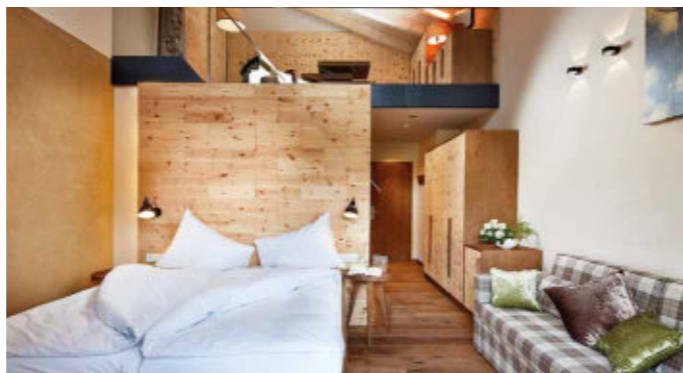


Entspannen, Abschalten und Verwöhnt werden in Mittersill, Hohe Tauern, Österreich

**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.

**Zimmer** mit herrlichem Ausblick. Die Verwendung von natürlichen Rohstoffen wie Zirbenholz, Stein, Loden, Leinen, teilweise Lehm, schafft positive Auswirkungen auf Kreislauf und Schlafbefinden.

**Mahlzeiten:** Täglich werden zwei vegetarische, vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten nach yogischen Prinzipien im Büffetstil serviert und können auch auf der weitläufigen Gastterrasse eingenommen werden. Ganztägig Teebar und heißes Wasser. Die verwendeten Produkte stammen zum Großteil aus der Region aus kontrolliert biologischem Anbau. Gebirgsquellwasser aus eigener Waldquelle. Quellwasserbrunnen befinden sich im Speisesaal und im Wellnessbereich.  
**Internetzugang:** Gratiszugang im Rezeptionsbereich.



## 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](http://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.tiroltaxi.at](http://www.tiroltaxi.at), Tel.: +43 512 584 157

## BITTE MITBRINGEN

Meditationskissen, Meditationstuch, Yogamatte und eine Decke. Außerdem bequeme Kleidung, Hausschuhe, Wanderschuhe, Regenschutz, Badeanzug. Brillenträger sollten ein Hartschalenetui mit sich führen. Yogashop: Meditationskissen, Yogamatten (auch gegen Leihgebühr plus Decke vor Ort erhältlich), Bücher, CDs.

## TAGESPREIS

Yoga: 46 €

**Unterbringung und Verpflegung:**

Einzelzimmer: 75 €

Doppelzimmer: 65 €

Mehrbettzimmer 3–6 Betten: 50 €

Appartement, Studio oder Suite jeweils auf Anfrage.  
Preise inklusive Mehrwertsteuer und Kurtaxe

## ANMELDUNG

### ANMELDUNG FÜR YOGA

Online Anmeldung und Bezahlung des Yogaprogramms unter [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at), Tel. +43 5356 67404. Preise inkl. MwSt. Gültig bis 25.11.2018, danach bis auf Widerruf.

### ANMELDUNG & BEZAHLUNG FÜR UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

direkt bei Hotel Sonnberghof. Tel.: +43 65 62 83 11, [info@sonnberghof.at](mailto: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 Yoga-Urlaubs: 80% des Pensionspreises.

### 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](http://www.sonnberghof.at)

E-Mail [info@sonnberghof.at](mailto:info@sonnberghof.at)

### Veranstaltung und Organisation:

Sivananda Yoga Vedanta

Seminarhaus, Gründer: Swami

Vishnudevananda, seit 1957

ZVR-Nummer: 925544605

### Anmeldung:

[tyrol-reception@sivananda.net](mailto:tyrol-reception@sivananda.net)

Tel. +43 5356 67 404

Fax +43 5356 67 404 4

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

**SIVANANDA-YOGA:  
WELLNESS & ENTSPANNUNG  
IN MITTERSILL,  
HOHE TAUERN, ÖSTERREICH**

---

**26. OKTOBER – 18. NOVEMBER 2018**

**Fr. 26.10. – So. 28.10.** Yoga@home

**So. 28.10. – Fr. 2.11.** Aktive Entspannung und Stressreduktion

**Fr. 2.11. – So. 4.11.** Gedankenkraft und Positives Denken

**So. 4.11. – Fr. 9.11.** Meditation – innere Balance erfahren

**Fr. 9.11. – So. 11.11.** Yoga-Lifestyle

**So. 11.11. – Fr. 16.11.** Yoga für eine bewegliche Wirbelsäule

**So. 11.11. – Fr. 16.11.** Yoga und Bergzauber

**Fr. 16.11. – So. 18.11.** Yoga Body Check

