

# YOGA & WANDERN

*Auszeit in der Natur*



Die Stille zwischen dem Millstätter See und den Nockbergen genießen.  
Abschalten und entspannen bei einem 4-tägigen Yoga-Workshop inmitten unberührter Natur.

**So. 22. – Mi. 25. Juli 2018**

4 Tage / 3 Übernachtungen  
inkl. Vollverpflegung\*  
im SOAMI Yoga Retreat Center  
in Millstatt/Kärnten

MIT GEFÜHRTER WANDERUNG



## VERANSTALTUNGsort

**SOAMI Yoga Retreat Center**  
Hildegard und Werner Biller



SOAMI YOGA RETREAT CENTER



9872 Millstatt | Obermillstatt 196 | Kärnten

Telefon: 04766 / 230 00

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

## WORKSHOP-ANGEBOT

**4 Tage / 3 Übernachtungen inkl.  
Vollverpflegung\***

um **EUR 570,--** im Doppelzimmer

um **EUR 590,--** im Einzelzimmer (nur 5 verfügbar)

Doppelzimmer zur Einzelnutzung: EUR 610,--

Die Kurtaxe in der Höhe von EUR 3,--/Person/Nacht wird extra vor Ort verrechnet.

- ✓ 4 Tage / 3 Nächte (Eigenreise)
- ✓ Unterbringung im Soami „Zenzimmer“
- ✓ \* vegane Vollverpflegung in 100% Bio-Qualität: Frühstücksbuffet/Brunch, Getreidekaffee, Tee/Kuchen, 3 gängiges Abendmenü
- ✓ mind. 5 Yogaeinheiten im Seminarhaus oder in der freien Natur (je nach Wetterlage)
- ✓ geführte Wanderung (bei Schlechtwetter zusätzl. Yogaeinheit oder Alternativprogramm)
- ✓ beheizter Außenpool und Sauna
- ✓ japanischer Garten zum Meditieren



# PROGRAMM\*

## Sonntag

- ab 14.00 Ankommen mit Kaffee und Tee  
(individuelle Anreise)
- 16.30 - 18.00 **Welcome Yoga** (Yogaeinheit 1)
- 18.30 3-gängiges Abendmenü
- 

## Montag

- 9.00 Frühstücksbuffet / Lunchpaket
- Geführte **Wanderung** auf die Millstätter Alpe  
über den Weg der Liebe „Sentiero dell'Amore“.  
(reine Gehzeit ca. 5-6 Stunden; ▲442 m, ▼1.154 m;  
Trittsicherheit und Kondition vorausgesetzt)
- 17.30 - 18.30 **Entspannungs-Yoga**  
(Yogaeinheit 2)
- 18.30 3-gängiges Abendmenü
- 

## Dienstag

- 8.00 - 9.00 **Guten Morgen Yoga**  
(Yogaeinheit 3)
- 9.00 Frühstücksbuffet
- 11.00 - 12.30 **Inside Flow Yoga** (Yogaeinheit 4)
- 13.00 Brunch
- 18.00 3-gängiges Abendmenü
- 19.30 **Die fünf Tibeter** (Yogaeinheit 5)
- 

## Mittwoch

- 8.00 - 9.00 **Pranayama & Stille Meditation**  
(Yogaeinheit 6)
- 9.00 Ausklang beim gemeinsamen  
Frühstücksbuffet

\*Kleinere Änderungen im Ablauf vorbehalten



**BIRGIT FRUHMANN**

Dipl. YOGA-Trainerin &  
Dipl. SHIATSU-Praktikerin

[www.surya.st](http://www.surya.st)

**ZEIT:** 22. Juli 2018, ab 15.30

bis 25. Juli 2018, 10.00

**PREIS:** EUR 570,- / 590,- (DZ / EZ)

zuzügl. Kurtaxe EUR 3,-/Person/Nacht

**Frühbucherbonus 5 %!**

(bei Anmeldung bis 8. April 2018)


## ANMELDUNG & INFOS

**BIRGIT FRUHMANN**

Tel.: 0664 / 11 06 195

E-Mail: office@surya.st

www.surya.st

 facebook.com/surya.fruhmann



**Veranstalter: SURYA - Yoga & Reisen**

Yogatrainerin: Birgit Fruhmann

Reisebetreuung: Gernot Fröhlich

### Teilnahme- und Zahlungsbedingungen:

Anmeldung bis längstens 6. Juli 2018!

Bei der Anmeldung ist ein Betrag von EUR 250,- als Anzahlung zu leisten. Mit Zahlungseingang ist die Teilnahme garantiert. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt.

Der Restbetrag ist bis spätestens 6. Juli 2018 auf das Konto lautend auf Birgit Fruhmann, Raiba Hausmannstätten, AT04 3813 3000 0052 5253 einzuzahlen.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen!

Stornobedingungen:

bis 60 Tage vor Reiseantritt: 25 % Stornogebühr

59 bis 9 Tage vor Reiseantritt: 50 %

8 bis 4 Tage vor Reiseantritt: 65 %

3 Tage und weniger vor Reiseantritt: 100 %

Die Stornogebühr entfällt, wenn du einen Ersatzteilnehmer nennen kannst.

Für die Wanderung benötigst du eine eigene Wanderausrüstung. Trittsicherheit und entsprechende Kondition werden vorausgesetzt!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung für Gesundheits- oder Sachschäden übernommen. Es gelten die AGBs auf [www.surya.st](http://www.surya.st).