

YOGA & KRÄUTERWANDERN

auf der Turnaueralm, 28.-30. Juni 2024



- Wann: Anreise am Freitag (Abendessen 18:00 Uhr), Workshop ab Samstag 8:00 Uhr bis Sonntag, ca. 13:30 Uhr (nach Mittagessen)
- Wieviel: **190€** Beitrag für 3 Yogaeinheiten und 2 Kräuterwanderungen, zuzüglich: Unterkunft: 192 € Mehrbett-Zimmer/172,00 € Lager, 2 Nächte inkl. Verpflegung; exkl.: Getränke und externe Konsumationen
- Wer: Yoga- und Wanderbegeisterte aller Levels (Voraussetzung: Vierfüßerstand)
- Mit: Manuela Apuchtin, Kräuterpädagogin, Hüttenwirtin, Wanderbegleiterin
Angelika Gilli, Physiotherapeutin und Yogalehrerin
- Anmeldung: servus@turnaueralm.at ODER gilli.angelika@gmail.com

www.turnaueralm.at

Programmablauf:

Freitag

Gemütliches Eintrudeln und Beziehen der Zimmer am Nachmittag (auf Anfrage gerne auch Anreise ab Donnerstag möglich), anschließend Abendessen, Besprechung des Programmes und gemütliches Beisammensein

Beginn des Workshops am Samstag (mit ev. optionaler Yoga-Einheit am Freitag)

Samstag

mit Yoga begrüßen wir um 8 Uhr den Tag und werden nach dem Frühstück umliegende Hügel erwandern, die wunderschöne Landschaft genießen und verschiedene Pflanzen und Wildkräuter bzw. deren Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.

Vor dem Abendessen folgt eine weitere Yoga-Einheit. Die restliche Zeit dazwischen bzw. nach dem Abendessen steht zur freien Verfügung. „Geheimtipp Sonnenuntergangsbankerl“ 😊

Sonntag

Wir beginnen den Tag ebenfalls um 8 Uhr mit Yoga und erwandern nach einem gemütlichen Frühstück wieder Gipfel/Almen in der Umgebung. Zurück im Schutzhaus werden wir wieder kulinarisch verwöhnt und beenden den offiziellen Teil des Workshops mit dem Mittagessen.

Jeder kann im Anschluss noch gemütlich entspannen und genießen, die Abreise erfolgt wieder selbständig.

Eine genaue Anreisebeschreibung findest Du auf www.turnaueralm.at

Wenn Du Fragen dazu hast, melde Dich bitte jederzeit gerne bei uns.

Die Belegung der Betten erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 28. Mai (bei späterer Anmeldung nur mehr Übernachtung im Lager möglich, das aber bei uns auch sehr gemütlich und nicht überfüllt ist)

Durch die Überweisung der Kursgebühr in Höhe von € 190,00 inkl. 20% Ust auf das Konto AT23 1860 0000 1238 3535 bei der VKB Bank, lautend auf Manuela Apuchtin, ist Dein Platz fix reserviert.

Stornobedingungen:

Bei Absagen bis 28. Mai - keine Workshopgebühr fällt an

Bei Absagen von 29. Mai - 14. Juni - 50% der Workshopgebühren fallen an

Bei Absagen ab 15. Juni - 100% der Workshopgebühren fallen an.

Programmänderungen (je nach Wetter) vorbehalten.