

ANZEIGE

ORTE ZUM **LERNEN** UND **WACHSEN**

Herbst und Winter sind die schönste Zeit, um zu planen und zu träumen – oder auch um sich gleich auf den Weg zu machen. Inspirierende Yogareisen, wohltuende Auszeiten, Seminare, Aus- und Fortbildungen: Wir zeigen die besten Anbieter und die schönsten Destinationen ... Lass dich inspirieren!





ALLES IM FLOW

Regelmäßige Yogaeinheiten schaffen einen entschleunigenden Rückzugsort in dir selbst – das weiß man auch in den Falkensteiner Hotels und Residences! Yoga ist ein wichtiger Bestandteil im umfangreichen Aktivangebot der Top-Häuser in Österreich, Italien, Kroatien und Tschechien.

Ob geführte Indoor-Yoga-Flows oder Klassen in der beruhigenden Natur – das Zusammenspiel von körperlicher und mentaler Gesundheit wird bei Falkensteiner sehr ernst genommen. Deswegen bildet der holistische Ansatz, Body und Mind in Einklang zu bringen, einen besonderen Schwerpunkt in vielen Falkensteiner Hotels und Residences. Mehrere Häuser bieten auch exklusive Yoga-Retreats an: Bei einem Wohlfühlwochenende an der kroatischen Adria üben Teilnehmende inmitten eines energiespendenden Kraftorts. Yoga mit Meerblick erwartet erholungssuchende Gäste auch in Jesolo. Dort verbinden sich Yoga, Achtsamkeit und spirituelle Lebensweise mit purem italienischem Dolce Vita.

Auch in Österreich bietet Falkensteiner intensive Yoga-Wochenenden an: Ob in der Infinity-Yoga-Suite mit Wörthersee-Blick oder beim Praktizieren am Berg – die Kunst der Langsamkeit und des bewussten Wahrnehmens der Umwelt spielt eine wesentliche Rolle bei diesen Reisen zu sich selbst: Du erfährst Entschleunigung, manifestiert deine Wünsche und generierst so einen nachhaltigen Nutzen für deinen Alltag.

Eines der absoluten Highlights in selektierten Falkensteiner Hotels: Sonnenaufgang-Yoga am Berg! Auf der Tröpolacher Alm in Kärnten oder am Kronplatz in Süd-

tirol können Gäste den Tag im wahrsten Sinne des Wortes mit einem Sonnengruß beginnen, den Flow genießen und dabei vor magischer Kulisse Energie tanken – anschließendes Almfrühstück inklusive. Wer es auch abseits der Berge sportlich mag, zieht seine Bahnen in beheizten In- und Outdoorpools oder nutzt eines der zahlreichen weiteren Aktivprogramme. Regeneration und Tiefenentspannung dürfen Gäste zusätzlich in den Falkensteiner Acquapura Spas erfahren – natürlich inklusive eines erstklassigen Angebotes an Wellness-Treatments und abgerundet von genussvoller Kulinarik.

Ankommen, durchatmen und abschalten: Ob Vinyasa- oder Yin-Yoga, einzelne Schnupper-Einheiten oder mehrtägige Retreats, ob Yoga in schönen, ruhigen Räumen oder am Gipfel eines Berges – die Yoga-Angebote in den Falkensteiner Hotels und Residences sind so facettenreich wie ihre Gäste selbst. Deiner perfekten Auszeit steht also nichts im Wege. Namasté!

BELIEBTE FALKENSTEINER YOGA-HOTELS: Hotel & Spa Bad Leonfelden****, Balance Resort Stegersbach****, Schlosshotel Velden****, Hotel Schladming***, Hotel & Spa Jesolo****, Hotel Kronplatz****, Hotel & Spa Iadera****, Spa Resort Marienbad****

UNSER TIPP: Yoga-Retreat mit @marcelclementiyoga im Falkensteiner Hotel Kronplatz****

TERMIN: 4. bis 7. November 2021

KOSTEN: 1.110 Euro pro Zimmer für 2 Personen

[falkensteiner.com](https://www.falkensteiner.com)



SELF CARE AUF DEM GOLDENEN ENERGIEBERG

Winterurlaub kann so viel mehr sein als das bloße Skivergnügen! Den Kopf frei bekommen beim Schneeschuh- oder Winterwandern, beim Langlaufen oder

Alpenbaden – eine meditative Wirkung hat die verschneite Lecher Berglandschaft sowieso, man muss sie nur zulassen. Wer dabei eine Starthilfe braucht, findet sie

Hotel Goldener Berg
A-6764 Lech am Arlberg

goldenerberg.at

AYURVEDA-HIMMEL

Authentisches indisches Gesundheitswissen und heilsames Thermalwasser – diese einzigartige Kombination findet man so nur im Ayurveda-Resort Mandira in der Steiermark. Ergänzt durch schulmedizinische Expertise, Naturheilkunde und eine perfekt darauf abgestimmte Ernährung wird daraus holistisches Ayurveda, ein auf moderne europäische Bedürfnisse zugeschnittenes, ganzheitliches Konzept zur Prävention und Regeneration. Yoga und Meditation dürfen da natürlich nicht fehlen: Im Mandira kannst du jeden Morgen unter fachkundiger Anleitung in einem wunderschönen, golden überdachten Yogaraum üben, bevor du dich deinem täglichen Kur-, Wohlfühl- oder Aktivprogramm widmest. Denn egal ob exklusives Yoga-Retreat, Panchakarma-Kur oder einfach mal ein paar Tage Auszeit: Das 2021 energetisch sanierte und nach Vastu-Prinzipien erneuerte Mandira lädt dich mit Thermal-Spa, Ayurveda-Spa, diversen



Saunen, Salzgrotte und einem hochkarätigen Angebot an Massagen und anderen Anwendung dazu ein, dein Leben auf gesunde Weise neu auszurichten.

Ayurveda-Resort Mandira
A-8271 Bad Waltersdorf/Steiermark

mandira-ayurveda.at

YOGA IN SPEKTAKULÄRER BERGKULISSE

Am Rande des Bayerischen Waldes, inmitten der sanft-magischen Zellertaler Bergwelt, liegt ein ganz besonderes Wellnesshotel: der Lindenwirt. Eines seiner absoluten Highlights: das neue Yogahaus Samhita – für alle, die Yoga im Einklang mit der Natur üben möchten. Der Begriff *Samhita* stammt aus der vedischen Kosmologie und bedeutet Einheit. Das Haus wurde nach den Kriterien des Vastu, der älteren Form des Feng-Shui, erbaut. Im Samhita finden täglich Yoga-kurse statt. Umringt von der kraftvollen Natur des Bayerischen Walds kann man frühmorgendliche Asanas, Qi Gong, Meditation oder Traumreisen genießen. „Wir hoffen, dass unsere Gäste die gelernten Techniken in den Alltag integrieren – für mehr Gelassenheit in einer hektischen Welt“, so Hotelleiterin Maria Geiger, die auch Yogakurse leitet.



Im Aufenthalt enthalten: ¾-Verwöhn-pension mit regionaler Bio-Kulinarik, Traumlage, riesiges Wellnessangebot und ein nachhaltiges Konzept.

Preise: 3 Tage ab 376 Euro

Hotel Lindenwirt
D-94256 Drachselsried

[hotel-lindenwirt.de](https://www.hotel-lindenwirt.de)

SEMINARE UND AUSBILDUNGEN

DER NÄCHSTE SCHRITT: ALIGNED VINYASA TEACHER TRAININGS

Das von Füsun Folger (Foto) 2016 gegründete enso yoga Studio in Berlin geht 2022 den nächsten Schritt und bildet hochqualifizierte Yogalehrer*innen aus. Neben klassischen Inhalten wie Sequencing, Anatomie und Philosophie zeichnet sich die Ausbildung durch individuelles Coaching und Supervision aus. So entwickelst du dich zu einer selbstbewussten Lehrerpersönlichkeit und bist in der Lage, einen hochwertigen Unterricht in Aligned Vinyasa Yoga anzubieten. Füsun Folger und ihr Team an ausgewählten Ausbilder*innen haben den Anspruch, alle Inhalte zeitgemäß, praxisnah und interaktiv zu vermitteln, dabei fließen auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit

ein. Alle Ausbildungen sind nach den Yoga Alliance Standards konzipiert und können berufsbegleitend absolviert werden.

200+h Aligned Vinyasa Yogalehrerausbildung:

21.1.-20.11.2022 (10 Wochenend-Module und eine Intensivwoche), bis zum 31.10.21
Early-Bird-Preis: 2.900 Euro, regulär: 3.500 Euro

Prä-/Postnatal Yogalehrerausbildung:

16.9.-27.11.2022 (2 Module an drei Wochenenden) 500 Euro je Modul oder 850 Euro für beide

ensoyoga.de/yogalehrerausbildung/





AUF DEM WEG ZU MEHR GELASSENHEIT

Als Yogalehrerin und zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention hat Joana eine Mission: So vielen Menschen wie möglich das Bewusstsein zu vermitteln, dass Stress positiv genutzt werden kann. „Unser Mindset und unsere Ressourcen bestimmen, wie Stress auf uns wirkt. Mit gezielten Methoden können wir unsere Bewältigungsstrategien optimieren“, so Joana. In ihren Kursen vereint sie Elemente aus Yoga, Achtsamkeit und Stressprävention, sie bietet unter anderem Einzelcoachings, Gruppenkurse und Yoga-Retreats an. Im Herbst startet ihr neuer 8-wöchiger Kurs „Mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag“, der sich besonders an Teilnehmer*innen mit Festanstellung richtet.

Termine: Einzelcoaching jederzeit. Der Kurs „Mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag“ startet am 20. November 2021.

Umfang des Kurses: 8 Wochen, 90 Minuten pro Woche

Kosten des Kurses: ab 1.100 Euro (Frühbucherpreis), Ratenzahlung möglich

joanaspark.com/mein-angebot/workshops-seminare



MEHR GLÜCK IM JOB

Leon Falk ist Coach für Menschen, die in ihrem Beruf unzufrieden sind. Sein Awareness Life & Business Coaching® hilft Klient*innen aus ganz unterschiedlichen Berufsfeldern, volle Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden. Er stellt die richtigen Fragen: Wann hast du dich zuletzt lebendig gefühlt? Was würdest du morgen tun, wenn es keine Angst gäbe? Wovon hast du immer geträumt, aber dachtest, es könnte nicht wahr werden? Diese Fragen für dich selbst zu beantworten, kann auch dir helfen, innere Klarheit zu finden und alte Muster aufzubrechen. Dank des gestärkten Mindsets kannst du positive Muster dann in Routinen verankern. Mit Leon zusammen entwickelst du Visionen für deinen Beruf und kannst schon innerhalb von drei Monaten mit greifbaren Strategien deine Ziele erreichen – und das Coaching erfolgreich abschließen.

Termine: jederzeit

Kosten: je nach Aufwand

Kontakt: info@leonfalk.de

leonfalk.de

EMPOWER YOURSELF

Neue Wege gehen. Alte Muster hinter dir lassen. Dein ganzes Potenzial nutzen. Deine Zukunft positiv gestalten. Lena Büchele unterstützt dich dabei mit der Rapid Transformational Therapy (RTT). Sie ist Diplom-Pädagogin (univ.) und hat die Methode direkt von der renommierten Therapeutin und Begründerin Marisa Peer erlernt. RTT vereint Tools aus verschiedenen etablierten Ansätzen und nutzt Hypnose, um limitierenden Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Gewohnheiten, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, auf den Grund zu gehen. So werden die Auslöser deiner Probleme lokalisiert und du kannst sie auflösen. Nach der Sitzung erhältst du ein Hypnose-Audio – exakt auf dich und dein Thema abgestimmt. In den kommenden vier Wochen hörst du dir deine Aufnahme ein- bis zweimal täglich an. So verinnerlichst du deine neuen Ziele und Glaubenssätze.

Termine: jederzeit. Unverbindliches kostenloses Erstgespräch über Zoom

Kosten: RTT-Coaching-Pakete ab 490 Euro

lena-buechele.com

