



## Yogatage im Nationalpark Kalkalpen 15. - 18.09.2024



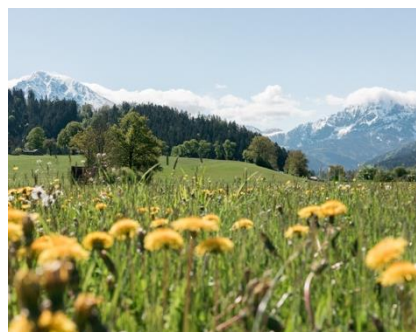
### Körper & Geist erneuern

Auf diesen Wohlfühltagen haben Sie die Möglichkeit Abstand vom Alltag zu nehmen. Sie haben die Wahl an den Yoga-Stunden mit Doris Bauer teilzunehmen oder einfach nur den schönen Wellnessbereich zu genießen. Unternehmen Sie kleine Wanderungen oder nehmen teil am Aktivprogramm des Hotels. Angeboten werden untertags auch kleine Ausflüge mit dem Bus in die Umgebung. Gestalten Sie ihre Wohlfühltag ganz nach Ihren persönlichen Wünschen. Schenken Sie Ihrem Körper und Geist eine wunderbare Auszeit inmitten herrlicher Natur.

### Programmfumfang:

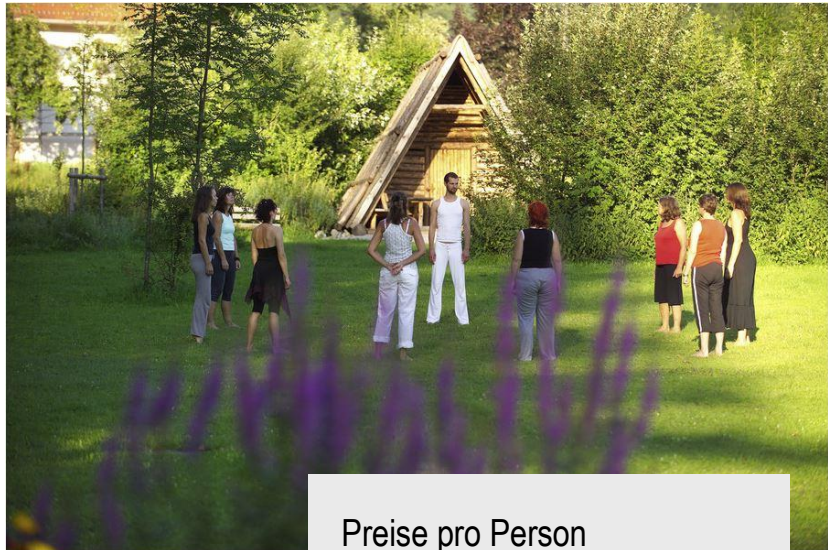
2 x täglich 1 ½ h Yoga vor dem Frühstück und am späteren Nachmittag. (beginnend am Anreisetag nachmittags, bis am Abreisetag morgens)

YOGA hilft uns Rückenschmerzen vorzubeugen, leichte Muskelverspannungen und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen zu lindern oder zu beseitigen. Durch das Pranayama (Atemübungen) reinigen wir unseren Körper von verschiedenen Schadstoffen. Durch die verschiedenen Asanas (Körperstellungen) machen wir unseren Körper beweglich und flexibel.



Mein Name ist Doris Bauer, bin 60 Jahre alt und ich praktiziere schon über 20 Jahre Yoga. Da Yoga so vielfältig und die Philosophie für mich so interessant ist, vertiefte ich über die Jahre meine Ausbildung in therapeutischem Yoga, Anusara, Ashtanga und Vinyasa flow. Nach meiner Multistyle Yogalehrerausbildung begann ich zu unterrichten.

Für mich bedeutet jede Yogaeinheit die Gelegenheit und Herausforderung mit Teilnehmern zu praktizieren, daraus zu lernen, sowie Spaß und Freude zu vermitteln.



## Villa Sonnwend – Nationalpark Lodge \*\*\*S

Die Nationalpark Kalkalpen Region rund um Windischgarsten ist mit ihren weitläufigen Wäldern, idyllischen Almen und der markanten Bergkulisse sind wie geschaffen zum Entspannen.

### Genießen Sie die Villa Sonnwend

- 28 Zimmer mit Vollholzmöbeln, Dusche/WC, Föhn, Radio, Flat-TV
- „Green Hotel“ mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet
- Ruhelage am Rande des Nationalpark Kalkalpen
- Kostenfreie Nutzung unserer Wohlfühl- und Saunabereich mit Sauna und Infrarotkabine
- Großzügige Parkanlage mit Liegewiese, herrliche Sonnenterrasse
- Urige Holzknechtthütte (für ca. 20 Pers.) für den besonderen Ausklang am Lagerfeuer
- Kostenloses, leistungsstarkes WLAN im Seminarbereich und im gesamten Hotel

### Unsere Gesunde Küche

- Vitales Sonnwend Frühstücksbuffet mit täglich frischem Obstsalat, hausgemachte Natur- und Fruchtyoghurts, hausgemachte Marmeladen, Brotspezialitäten vom Bäcker und viele regionale Köstlichkeiten für den perfekten Start in den Tag
- Köstliches Abendmenü vom Buffet, dazu gibt's frische Salate der Saison (ein Fleisch & ein vegetarisches Gericht) Vegane Speisen & Diäten gerne auf Vorbestellung, kreativ zubereitet mit regionalen Produkten aus der Genussregion.
- Nachmittagsjause von 15:00-16:00 Uhr Kaffee in Bioqualität und reichhaltiges Sortiment an feinen Tees Auswahl an Nüssen und getrockneten Früchten

### Preise pro Person

im Doppelzimmer	€ 510,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 50,-
Mindestteilnehmerzahl	10 Pers.

Wir empfehlen den Abschluss einer Storno-Reiseversicherung € 44,-

### ANREISE ERFOLGT IN EIGENREGIE



### Beratung & Buchung

Isabella Rendl  
A-6235 Reith i.A., Dorf 25  
Tel. +43 5337 / 63905-13  
isabella@rda.reisen

### Inkludierte Leistungen

- 3 Übernachtungen in der Villa Sonnwend 3\* National Park Lodge
- Ortstaxe
- Verpflegung: „Gesunde Küche“ vitales Frühstücksbuffet, genussvolles 4-Gang-Abendmenü vom Buffet, frisches Obst und Energiewasser zur freien Entnahme
- Seminarraum für Yogastunden
- Tägliches Yoga-Programm
- Yoga-Lehrerin: Doris Bauer aus Kramsach

### BUCHUNGSBESTIMMUNGEN

#### PAUSCHALREISEVERORDNUNG (PRV):

Die Reisedienst Alpbachtal GmbH ist beim Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort unter der GISA-Nummer 22111180 registriert (Reiseinsolvenzabsicherung gemäß der Pauschalreiseverordnung). Laut dieser Verordnung sind Kundengelder im Rahmen der Pauschalreisen des Reiseveranstalters REISEDIENST ALPBACHTAL durch die Bankgarantie der RAIFFEISENBANK ALPBACHTAL abgesichert. Sämtliche Ansprüche sind bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt der Insolvenz beim Abwickler anzumelden. Abwickler ist die Europäische Reiseversicherung AG, A-1090 Wien, Augasse 5-7, Tel. 01/31725000. Die Anzahlung erfolgt frühestens 11 Monate vor Ende der geplanten Reise. Die Höhe der Annahme von Kundengeldern als Anzahlung beträgt 20%. Die Restzahlung ist spätestens bei Übergabe der Reiseunterlagen zu leisten, nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt.

#### VERANSTALTER: Reisedienst Alpbachtal, Dorf 25, A-6235 Reith.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN: Die Höhe der Annahme von Kundengeldern als Anzahlung beträgt 20%. Die Restzahlung ist spätestens bei Übergabe der Reiseunterlagen zu leisten, nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt.

REISEVERSICHERUNG: Wir empfehlen unbedingt den Abschluss der angebotenen Komplettschutzversicherung der Europäischen Reiseversicherung inkl. Storno- und Reiseschutz. Die Versicherungsbedingungen erhalten Sie beim Reiseveranstalter.

DATENSCHUTZ: Ihre persönlichen Daten werden nur zur Auftragsbefreiung verwendet, alle Infos zu unserer Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage [www.reisedienst-alpbachtal.at](http://www.reisedienst-alpbachtal.at)

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN UND STORNOKOSTEN: Ab Buchung bis inkl. 46. Tag vor Reisebeginn – 20% Stornokosten, ab 45. bis inkl. 30. Tag vor Reisebeginn – 35% Stornokosten, ab 29. bis inkl. 15. Tag – 60% Stornokosten – ab 14. Tag vor Reisebeginn – 85% Stornokosten, am Abreisetag 100% Stornokosten.