



Sabine Fritzen

Seit mehr als 35 Jahren komme ich immer wieder an diesen Ort, in dieses Tal, weil zum einen die Vielfalt der Wandermöglichkeiten unglaublich ist, aber auch weil ich nirgendwo anders eine solche Stille und Ruhe gefunden habe. Die Naturerfahrungen in den Bergen um den Großvenediger (3664m) möchte ich mit Menschen teilen, die auch nach Rückzug und tiefer Erholung suchen und sich gern und gesund bewegen.

Nach 12 Jahren Tätigkeit im Gesundheitssport (1995-2007) habe ich in 6 Jahren Yogaunterricht (für ein Jahr auch in Einzelunterricht) die Praxis ausgewogener Yogaeinheiten schätzen und umsetzen gelernt. Die aufeinander aufbauenden Übungen, kombiniert mit der richtigen Atemtechnik, fördern nicht nur Kraft und Flexibilität, sondern auch die Fähigkeit den Geist nach innen zu lenken und so mehr Ausgeglichenheit und Ruhe zu erreichen.



Yoga & Wandern im Virgental

In einem der schönsten Täler im Nationalpark Hohe Tauern, dem Virgental, liegt als Ausgangspunkt für unzählige Wanderziele der kleine Ort Prägraten. Hier sind wir bei äußerst gastfreundlichen Menschen, mit denen ich seit langem verbunden bin, in Pensionen (Einzel- bzw. Doppelzimmer mit Dusche und WC) untergebracht.

Ein täglicher stimmiger Rhythmus des Tagesablaufs hilft uns schnell, den oft hektischen Alltag hinter uns zu lassen: Nach der Einstimmung für den Tag im Morgenyoga gibt es ein ausgiebiges gemeinsames Frühstück.

Im Anschluss geht es los zum Wandern in die Umgebung; die Wanderungen sind in Intensität und Umfang stetig aufeinander aufgebaut, so dass sich jede/r in Ruhe akklimatisieren kann, denn schon Prägraten liegt in einer Höhe von ca. 1300m. Es geht nicht um hohe sportliche Leistungen oder um den Nervenkitzel riskanter Erlebnisse, sondern um die Erfahrung unbeeinträchtigter Natur, das Erleben von Stille und meditativer Ruhe in Bewegung. In insgesamt 5 Touren* werden wir die umliegenden Berge des Nationalparks, die unglaubliche Vegetation sowie prachtvolle Aussichten kennen lernen und genießen. Überall werden wir Pflanzen sehen und besprechen, z.B. aus den Familien der Korbbütlter, Hahnenfußgewächse, Lilien und Orchideen, die auch arzneilich/homöopathisch angewendet werden. An den beiden „Ruhetagen“ ist Gelegenheit, das nahegelegene Freibad Virgen mit seinem weichen Quellwasser oder das reizvolle Lienz zu besuchen.

Am Spätnachmittag finden wir wieder zum Yoga zusammen, das täglich an einem anderen Themenschwerpunkt ausgerichtet sein wird. Ziel ist in jeder Stunde durch Asanapraxis, Pranayama und Meditationselemente zu einem Gleichgewicht auf den Ebenen Körper, Seele und Geist zu gelangen – Jede/r soll in der gemeinsamen Woche Asanafolgen und Haltungen erlernen, die auch zu Hause individuell ausgleichend und effektiv fortgesetzt werden können. Den Tagesabschluss macht das gemeinsame Abendessen in einem nahegelegenen Gasthof, in dem nicht nur heimische Spezialitäten in höchster Qualität, sondern auch vielfältige Speisen für jeden Geschmack und Ernährungsausrichtung angeboten werden, und das zu absolut akzeptablen Preisen.

* **1.Tag:** Erkundungsrunde um das Tal **2.Tag:** Auen- und Wasserfallweg zur Pebellalm (1550m), **3.Tag:** Über Nilljochhütte (1990m) zur Gottschaunalm, **5. Tag:** Besuch der Stabanthütte (1800m) **6.Tag:** Über Lasnitzental (1990m) und Muhkopf (2500m) zur Berger See Hütte (2200m)



Yoga & Wandern

18. Juni 25. Juni 2017

Zeitraum 18.6. bis 25.6.2017

Sonntag ist Anreisetag, um 16:00 treffen wir uns zum Beginn des Programms! Die Abreise ist sonntags nach dem Frühstück oder auch erst am Montag. Wir wollen die Staus vor allem am Samstag, dem Hauptan- und abreisetag vermeiden...

Tagesablauf

Morgenyoga	8.15 – 9.00 Uhr
Wanderung	10.00 – ca. 15.30 Uhr
Themenyoga	17.00 – 18.30 Uhr
Abendessen	ab ca. 19.15 Uhr

Kosten

Übernachtung	17 Euro (21 Euro im Einzelzimmer)
gem. Frühstück	10 Euro (Buffet)
Yoga & Wandern	200 Euro
Abendessen	a la carte auf indiv. Rechnung

Anmeldung

bis zum **30. Mai 2017** bei Sabine Fritzen, schriftlich oder per Mail unter sabine.fritzen@artisanum.de. Mit Anmeldung erfolgt die Überweisung des Teilnahmebeitrags (200 Euro): Sabine Fritzen, Postbank Dortmund, Kto: 27 68 64 61, BLZ 440 100 46, IBAN: DE 18 440100460027686461

Die Reservierung der Unterkunft in Prägraten nehme ich gern für Sie vor!



im Virgental

mit Sabine Fritzen