



## DIE WASNERIN YOGA-WORKSHOPS 2019

EXKLUSIV & EINZIGARTIG

Unser Tipp:  
Empfehlen Sie  
Ihren Freunden einen  
WASNERIN-Workshop.  
Für eine zusätzliche Zimmer-  
Buchung erhalten Sie einen  
€ 50,- Empfehlungsgutschein!

13.-16. JÄNNER 2019

## WINTERNATUR & YOGA

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERN  
IRIS RASTL & MARIO SCHOBER

Der Mensch braucht die Natur um Abzuschalten. Schneeschuhwandern, Langlaufen, Wandern und eine Rodelpartie, die Natur schenkt uns das Gefühl der tiefen Freude und der Leichtigkeit. Bewegung bewegt nicht nur Ihren Körper, sondern auch Geist und Seele.

Bewegte Yogastunden am Morgen schenken Ihnen Kraft, Stabilität, Mut und Vertrauen für das Leben. Klangmeditationen am Abend bringen Sie in Ihr Sein.

3 Nächte  
(So-Mi) inkl.  
9 Yoga-Einheiten  
ab € 585,- p.P.\*

TIPP:  
Kein Einzel-  
zimmerzuschlag bei  
Workshops unter der  
Woche im DZ  
Dachstein!



MARIO SCHOBER



IRIS RASTL

15.-17. MÄRZ 2019

## IM „PULSE“ DES LEBENS

MIT DIPLOMYOGALEHRERIN IRIS RASTL

Nehmen Sie wieder Ihre Bedürfnisse wahr und schaffen Sie sich kleine Yoga-Auszeit-Inseln. Lernen Sie wieder zu staunen über die schönen Dinge des Lebens. Die kleinen Freuden Ihres Alltags wahrnehmen, um Leichtigkeit ins Leben zu bringen.

Körperübungen, Atembeobachtung, Atemlenkung, Entspannung, Meditation uvm. begleiten diesen Workshop. Lernen Sie all diese Instrumente für Ihr Leben zu stimmen, um Yoga in Ihren Alltag zu integrieren.

2 Nächte  
(Fr-So) inkl.  
6 Yoga-Einheiten  
ab € 405,- p.P.\*

04.-07. APRIL 2019

## HATHA-FLOW & HEALING SOUND

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERINNEN  
SUSANNE BRUNNER & MICHAELA EPPINGER

Hatha Flow ist eine kraftvolle und zugleich sanfte Yogapraxis, die Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und Sie lehrt, Ihre einzigartige Persönlichkeit zu leben. Fließen Sie im Strom Ihres Lebens und nicht dagegen. Flow ist eine fließende Form des Yoga bei dem die Körperhaltungen mit tiefer Atmung verbunden werden, sodass ein dynamischer Atem- und Bewegungsfluss entsteht. Klang & Musik wird seit jeher in alten Kulturen zu Heilzwecken und Meditation, mit dem Wissen um dessen tiefe Wirkung, genutzt.

Bei geführten Klangmeditationen werden Sie mithilfe verschiedener Obertoninstrumente wie Monochord, Klangschalen, Klangspiele und Stimme sehr schnell in die Tiefenentspannung eintauchen.

Hatha Flow in Verbindung mit Healing Sound wird Sie in ein kraftvolles, beschwingtes und freudiges „SEIN“ führen.

3 Nächte  
(Do-So) inkl.  
9 Yoga-Einheiten  
ab € 594,- p.P.\*



SUSANNE BRUNNER



MICHAELA EPPINGER

19.–22. MAI 2019

## **ATME DICH FREI! AUSATMEN ... LOSLASSEN, EINATMEN ... NEUES ENTSTEHEN LASSEN!**

MIT DIPLOMYOGALEHRERIN MICHAELA EPPINGER

Die Qualität unserer Atmung beeinflusst unser ganzes Leben. Die Art, wie wir mit Stress umgehen, unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Im Zentrum dieses Workshops stehen die gezielte Lenkung des Atems, eine achtsame Verbindung von Atem und Bewegung sowie die Beruhigung des Geistes.

Wenn Sie im Fluss Ihres Atems sind, dann wird Ihr Leben einen Hauch voll mehr Leichtigkeit und Freude erfahren, da Sie sich eine Insel der Ruhe und Stabilität schaffen.

**TIPP:**  
Kein Einzel-  
zimmerzuschlag bei  
Workshops unter der  
Woche im DZ  
Dachstein!

3 Nächte  
(So-Mi) inkl.  
9 Yoga-Einheiten  
ab € 585,- p.P.\*





IRIS RASTL

07.-12. JULI 2019

## YOGA UND NATUR (ER)LEBEN

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERN  
IRIS RASTL & MARIO SCHOBER

Yogaseminare im Freien verbinden die Natur mit den gängigen Entspannungsmethoden und entführen Sie aus Ihrem Alltag. Yoga in der Natur ist eine wunderbare Möglichkeit, sich näher zu kommen, seine innere Balance zu finden. Es ist eine besondere Art Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Atem- und Körperübungen, sowie Meditationen führen uns zurück in unser Innerstes und die Natur bringt dich ebenfalls in den Kontakt mit dir selbst. Eine Wanderung in deine Mitte schenkt dir das Gefühl von Verbundenheit und berührt dein Herz.

**TIPP:**  
Kein Einzel-  
zimmerzuschlag bei  
Workshops unter der  
Woche im DZ  
Dachstein!

5 Nächte  
(So-Fr) inkl.  
13 Yoga-Einheiten  
ab € 945,- p.P.\*

22.-27. SEPTEMBER 2019

## VIER MAL GIPFELGLÜCK & YOGA

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERN IRIS RASTL & MARIO SCHOBER SOWIE BERGFÜHRER & AUSZEIT-BEGLEITER REINHARD PRESSL

„Das Glück dieser Erde finden Sie auf den Gipfeln der Berge.“  
Trisselwand, Loser, Sarstein und Zinken sind die Hausberge des Ausseerlandes.

Weit weg vom Grundlärm unseres Lebens, nur noch die Geräusche der Natur dringen zu Ihnen durch und bringen Sie in die Stille. Mit jedem Schritt wird der Rucksack des Lebens leichter, die Natur schenkt Ihnen wertvolle Ressourcen.

Diese Kombination von anspruchsvollem Bergwandern und Yoga bringt Sie in Ihre eigene Kraft und Stabilität, sowie in die Ruhe und Gelassenheit.

TIPP:  
Kein Einzelzimmerzuschlag bei Workshops unter der Woche im DZ Dachstein!

5 Nächte  
(So-Fr) inkl.  
13 Yoga-Einheiten  
& 4 geführten  
Wanderungen  
ab € 945,- p.P.\*



MARIO SCHOBER





IRIS RASTL

10.-13. OKTOBER 2019

## YOGA DER BERÜHRUNG

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERN &  
NUAD-PRAKTIKERN IRIS RASTL &  
MARIO SCHOBER

Berührung schafft Verbindung zwischen zwei Menschen.  
Verbundenheit schenkt uns ein Gefühl der Freude und Liebe.  
Alleine das Gefühl für einander Zeit zu haben, sich im „Geben“  
und „Empfangen“ immer wieder neu auszutauschen.  
Lernen Sie in diesem Workshop wie Nuad Yoga  
auf allen Ebenen wirkt, energetisch, körperlich  
und geistig. Nuad Yoga ist eine Form, um über  
sanften Druck und Zug sowie Drehungen,  
Mobilisation und Dehnung zu erfahren.

Dieser Workshop richtet sich an  
**Paare, Freundinnen  
und Freunde**, da es sich  
um Partnerübungen  
handelt.

3 Nächte  
(Do-So) inkl.  
9 Yoga-Einheiten  
ab € 594,- p.P.\*

24.-27. NOVEMBER 2019

## YOGA NIDRA – DIE KULTUR DER BEWUSSTEN TIEFENENTSPANNUNG

MIT DIPLOMYOGALEHRERIN  
MICHAELA EPPINGER

In diesem Workshop erfahren Sie, was Entspannung eigentlich bedeutet und wie die bewährten Methoden des Yoga und des Yoga Nidra Ihnen helfen, sie in Ihr Leben zu integrieren. Kultivieren Sie also die Entspannung. Machen Sie sie zu Ihrer Angewohnheit, und sie wird während Ihrer Aktivitäten anhalten. Yoga Nidra stärkt Ihr Immunsystems, verbessert die Körperwahrnehmung, steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit. Es ist eine Wohltat für Geist und Gemüt und wirkt sich positiv auf Ihr Schlafverhalten aus.

3 Nächte  
(So-Mi) inkl.  
9 Yoga-Einheiten  
ab € 585,- p.P.\*

TIPP:  
Kein Einzel-  
zimmerzuschlag bei  
Workshops unter der  
Woche im DZ  
Dachstein!



MICHAELA EPPINGER



SUSANNE BRUNNER

13.-15. DEZEMBER 2019

## **YOGA DES KLANGES – FASZINIEREND, GEHEIMNISVOLL, DIE SEELE BERÜHREND**

MIT DEN DIPLOMYOGALEHRERN & KLANGTHERAPEUTEN  
SUSANNE BRUNNER & MARIO SCHOBER

Sphärische Klänge entführen Sie sanft in eine Welt, wo Sie sich tief fallen lassen können und Ihre Selbstheilungskraft und innere Harmonie in Gang gesetzt wird.

Während der ruhigen Yogapraxis und Meditation begleiten Sie verschiedenste Klanginstrumente auf dem Weg zu völligem „Einssein“ mit Ihnen selbst.

2 Nächte  
(Fr-So) inkl.  
6 Yoga-Einheiten  
ab € 405,- p.P.\*



\* Alle Preise gelten pro Person und Aufenthalt – Preisbasis Doppelzimmer Dachstein (Preis variiert je nach Zimmer-Belegung & Workshop-Termin).

Ihre Vorteile bei einem WASNERIN  
Yoga-Workshop:

- **kein Einzelzimmerzuschlag** bei Buchung eines Workshop-Termins unter der Woche (So-Fr)
- **kleine Gruppengrößen** mit max. 14 Teilnehmer pro Termin (ausgenommen „Yoga & Natur (er)leben“ – max. 20 Teilnehmer)
- **professionell** betreute Workshops in einem harmonischen Ambiente
- **erstklassiges Leihequipment** (Matten, Kissen, Blöcke, Bänder, uvm.) direkt vor Ort

Details zu den einzelnen Workshops erfahren Sie auf unserer Website oder unter T +43 (0)3622 52108-603.

DIE  **WASNERIN**  
★★★★★ Auszeit · Refugium

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