

**gmundner
berghaus** ✕



MOUNTAIN YOGA DAYS

mit Verena und Philip Gruber

Sie sind ein dynamisches Paar, das sich der bewussten Lebensgestaltung widmet.

Verena ist Yogalehrerin und Ausbildungsleiterin sowie Ayurvedamentorin in Ausbildung und verbindet jahrzehntelange Erfahrung mit Familien in systemischer Arbeit, Kinesiologie, Tanzpädagogik und Raumpsychologie.

Philip ist Mediator sowie Lebens- und Sozialberater und bringt zahlreiche Erfahrungen im Bereich Krisenintervention und Familiencoaching mit. Zusammen sorgen sie für Klarheit und Tiefe in ihrer gemeinsamen Arbeit.

Sie sind sowohl Ehepaar, Elternpaar von zwei Kindern als auch Businesspaar und inspirieren Menschen dazu, Stress zu reduzieren, Achtsamkeit mit sich selbst und miteinander zu leben und sich wieder mit dem echten Leben zu verbinden. Ihr Fokus liegt auf Gesundheit, Prävention und der Entwicklung von Selbstverantwortung für ein erfülltes, bewusstes und körperglückliches Leben.

WWW.GMUNDNERBERGHAUS.AT
WWW.DASKOERPERGLUECK.AT

PROGRAMM

1.Tag



Alles rund um Yoga



- ab 10.30** > **Anreise / Check in**
Ankommen, einchecken und die Umgebung erkunden
Nimm dir Zeit, gut am Grundnerberghaus anzukommen
bevor wir das Seminar mit einem gemeinsamen Mittagessen
beginnen
- 12.00** > **Ayurvedisches Mittagessen**
unser Start in unseren Retreat
- 14.00** > **Kennenlernen**
mit Elementen aus der systemischen Aufstellungsarbeit
- 15.00** > **Pause**
Nütze die Pause, um dich auf deine Yogastunde vorzubereiten
- 15.15** > **Yogapraxis auf der Matte**
Erlebe einen Stundenablauf nach alter, vedischer Tradition
- 16.30** > **Workshop: Was Yoga wirklich ist**
Erfahre die Tiefen und Weiten des Yoga und lass dich
inspirieren von der Kraft der Jahrtausend alten Weisheiten
- 18.00** > **Ayurvedisches Abendessen**
- 20.30** > **Yin Yoga**
Beende deinen Tag mit Yin Yoga und entspanne deinen Körper
und Geist. Damit bereitest du dich optimal auf deinen
erholsamen Schlaf vor | Dauer: ca. 22 Uhr

2.Tag

Ayurveda - das Wissen des Lebens für einen körperglücklichen Lebensstil

05.30 > **Sunrise Yoga**

Begrüße deinen Körper und starte deinen Tag mit Yoga

ab 6.45 > **Frühstück**

Genieße ein ayurvedisches Frühstück

08.30 > **Workshop: Was ist Ayurveda?**

Ein zuträglicher Lebensstil sieht für jeden anders aus.
Lerne, wie du deinen Lebensstil optimieren kannst.

10.00 > **Pause**

Nütze die Pause, um dich auf deine Yogastunde vorzubereiten

10.30 > **Workshop: Rasa -
die 6 Geschmacksrichtungen**

und wie sie wirken | Verkostung der Geschmacksrichtungen
und direktes Erleben der Wirkung

12.00 > **Ayurvedisches Mittagessen**

Genieße eine kraftgebende Mahlzeit und genieße einen
Spaziergang in der Natur

14.30 > **Workshop: Wie Yoga und
Ayurveda zusammengehören**

Impulse für deinen Alltag

16.00 > **Pause**

16.15 > **Workshop: Systemische
Aufstellungsarbeit**

Dynamiken im System wahrnehmen und erkennen
bis ca. 17.30 Uhr - danach: Pause bis 20.30 Uhr - Abendessen
(Selbstversorgung im Ort Altmünster oder Gmunden)

20.30 > **Kunterbunter Yoga-Abend**

Musik, Hatha-Yoga, Partner-Yoga und Tiefenentspannung -
ein gemeinsamer, bewegter, lebendiger, lachender und
entspannter Abend | Dauer: bis ca. 22 Uhr / 22.30 Uhr



3.Tag



Dein Verhalten - Der Schlüssel zu deinem Erfolg auf allen Ebenen

- 05.30** > **Sunrise Yoga**
Begrüße deinen Körper und starte deinen Tag mit Yoga
- 6.45** > **Frühstück**
Genieße ein ayurvedisches Frühstück
- 8.30** > **Workshop: Ausrichtung**
Wir verbinden deine gewonnen Erkenntnisse von Yoga, Ayurveda und systemischer Aufstellungsarbeit. Nun hast du Zeit und Raum, um dich neu und kraftvoll auszurichten
- 10.00** > **Pause**
Nütze die Pause, um dich auf deine Yogastunde vorzubereiten
- 10.30** > **Workshop: Yogapraxis auf der Matte**
Erlebe eine abschließende Hatha Yogastunde nach alter, vedischer Tradition
- 12.30** > **Ayurvedisches Mittagessen**
Gemeinsam lassen wir die Mountain Yoga Days mit Genuss und fröhlicher Geselligkeit ausklingen

