

# AcroYoga Winter Retreat im Alpenhotel Karwendel

2. – 5. Jänner 2020



**Frischer Start ins neue Jahr! Wir heben mit dir ab und landen sanft inmitten der bezaubernden Landschaft der Tiroler Berge.**

Bereits zum dritten Mal laden wir euch ein zu einem langen, fordernden, spaßigen und entspannten AcroYoga Winterwochenende nach Tirol zu kommen. Zum perfekten Auftakt für das neues Jahr haben wir ein tolles Wellness-Paket für euch geschnürt!

Tu deinem Körper und deiner Seele was Gutes. Wir freuen uns auf vier Tage vollgepackt mit Yoga, Partner-Akrobatik, therapeutischem Fliegen und Thai Bodywork. Dazwischen gibt es genug Zeit dich wunderbar zu entspannen. Genieße den großzügigen Wellness-Bereich mit Blick in die Natur oder tanke frische Luft bei einem Spaziergang im Schnee. Gesundes und leckeres Essen runden das Wohlfühl-Programm ab.

- **Entspannt:** Fühl dich wohl und schalte den Alltag ab. Lass dich fallen und den Stress hinter dir.
- **Erfrischt:** Lass die Seele baumeln und den Kopf auslüften. Lass Altes los und hinter dir. Schaffe Platz für Neues in deinem Leben.
- **Gestärkt:** In dem Ausmaß, wie du es brauchst. Starte mit viel frischer Energie ins neue Jahr.
- **Berührt:** Begegne dir selbst und anderen mit liebevoller Aufmerksamkeit. Heute, morgen und den Rest des Jahres!
- **Glücklich:** Fülle dein Herz mit wunderbare Erinnerungen an schöne Momente und Begegnungen, Freude am gemeinsamen Üben, Spaß beim gemeinsamen Erschaffen.

## **Vorerfahrung:**

Das Programm eignet sich für leicht bis mäßig fortgeschrittene AcroYogis bzw. Anfänger, die Körperbewusstsein mitbringen und sich sportlich betätigen. Wir passen alle Übungen individuell an das Können der Teilnehmer an.

## **Über AcroYoga:**

AcroYoga ist viel mehr als die Wortkombination an sich verraten mag, also nicht nur eine Fusion aus Partner-Akrobatik und Yoga. Es wird zu dritt praktiziert: Base, Flieger und Spotter. Die Base liegt meist am Rücken auf dem Boden, der Flieger befindet sich in verschiedenen Positionen auf den Füßen und/oder Händen der Base und der Spotter sorgt für die Sicherheit aller Beteiligten.

AcroYoga verbindet Elemente aus Yoga, Partner-Akrobatik und Thai Massage miteinander und lässt sich einteilen in:

- Solar Praxis – eine dynamische, verspielte und kraftvolle Praxis, die akrobatische Positionen, Kombinationen daraus und Übergänge enthält. Sie steht für Spaß, Freude und Vertrauen.
- Lunar Praxis – besteht aus therapeutischem Fliegen, bei dem der Flieger von der Base bewegt und gedehnt wird und gegenseitiger Thai Massage. Entspannung, Annehmen und liebevolles Loslassen stehen im Vordergrund.
- Yoga Praxis – wir spüren unseren Atem, schaffen Ausgleich und Balance in unserem Inneren und gehen miteinander in Verbindung.

Wer einmal die Euphorie des Fliegens erlebt hat, der will immer wieder abheben. Vor mittlerweile über 10 Jahren gegründet, erfährt AcroYoga gerade einen weltweiten Boom, der auf die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele zurückzuführen ist.

Es erweckt in uns die spielerische Freude die Kinder an den Tag legen, wenn sie etwas Neues lernen. Wir erfahren Vertrauen und Verbundenheit, kommen miteinander in Kontakt. Das stärkt und entspannt nicht nur den Körper sondern tut auch unserem Herzen gut.

## **Preise & Anmeldung:**

### ***AcroYoga Winter Retreat***

Reservier dir deinen Platz unter [hotel@karwendel.com](mailto:hotel@karwendel.com) oder +43 5214 6304 mit Kennwort ‚AcroYoga‘

#### **Mit Frühbucher bis 30.11.2019**

555 Euro im Doppelzimmer pro Person

625 Euro im Einzelzimmer

#### **Ab dem 1.12.2019**

620 Euro im Doppelzimmer pro Person

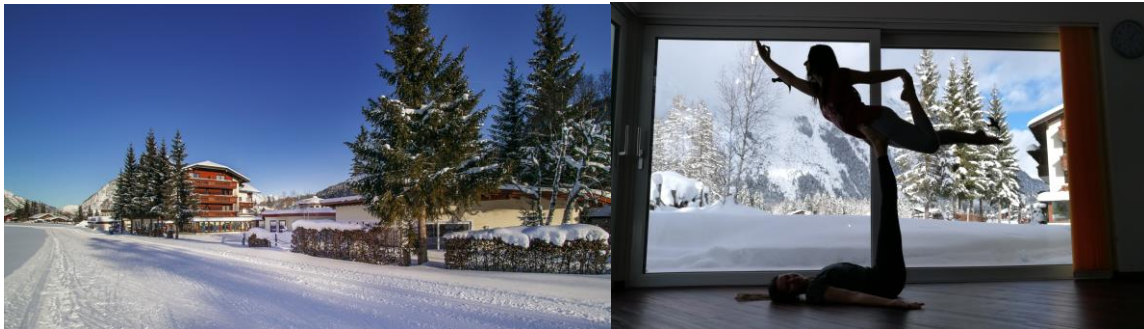
680 Euro im Einzelzimmer

### **Anmeldungen bis 20. Dezember 2019.**

Bis zu diesem Termin kann der Kurs noch abgesagt werden, wenn sich nicht genügend Teilnehmer finden sollten. In diesem Fall entstehen keine Stornogebühren für die angemeldeten Teilnehmer. Ansonsten gelten die Stornobedingungen des Hotels.

## Location:

Im Alpenhotel Karwendel in Leutasch, Familie Rödlach, Ostbach 18, 6105 Leutasch



Inmitten der Tiroler Bergwelt gelegen, hat sich das Alpenhotel Karwendel auf Entspannung inmitten der Natur spezialisiert. Dafür sorgen ein großzügiger Wellness-Bereich sowie alle nahe gelegenen Möglichkeiten zur Bewegung wie Langlaufen auf der Loipe vor dem Hotel oder Schneeschuhwandern in den umliegenden Bergen. Ein durchdachtes kulinarisches Konzept unterstützt das Wohlbefinden durch gesunde Ernährung. Weitere Infos unter: [www.karwendel.com](http://www.karwendel.com)

**Verpflegung:** Im Preis inkludiert ist eine 3/4 Pension, d.h. zusätzlich zum Frühstück und Abendessen gibt es außerdem einen Snack mit Suppe, Salat und Kuchen zu Mittag.

**Anfahrt:** <https://www.karwendel.com/metanavi/anreise-und-relax-checkin/>

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Donnerstag, 2.1.2020

Ab 14:00	Check In
16:00 – 18:30	AcroYoga Get Together
ab 18:30 Uhr	Abendessen
20:30 – 22:00	Yin Yoga Klangreise

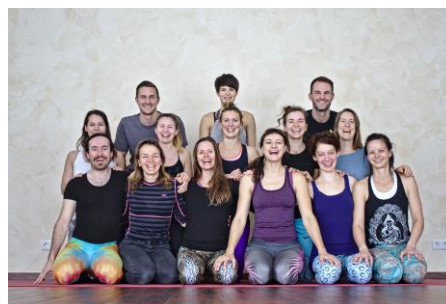


### Freitag + Samstag, 3.+4.1.2020

08:00 – 09:30	Morning Yoga Flow
09:30 – 10:30	Frühstück
11:00 – 13:00	AcroYoga Solar – dynamisches Fliegen
13:00 – 17:00	Snacks / Siesta & Wellness
17:00 – 18:30	AcroYoga Lunar – entspanntes Fliegen
18:30 – 20:00	Abendessen
20:30 – 22:00	Thai Massage Temple / Yin Yoga

### Sonntag, 5.1.2020

08:00 – 10:00	Frühstück
Bis 11:00	Check Out
11:00 – 13:00	AcroYoga Goodbye



## Über die Lehrerinnen

### Alexandra Pfeifer (Mag.) – Just My Yoga

Alexandra hat zertifizierte Ausbildungen in Hatha Yoga (500 Stunden), AcroYoga, Yin Yoga sowie Thai Yoga Massage erfolgreich abgeschlossen und unterrichtet seit 2012.



Am Yoga schätzt sie besonders, dass es dich so unmittelbar zu dir selbst bringt, dich spüren lässt, was in deinem Innersten gerade vor sich geht und die heilsame Wirkung, die dadurch entsteht, wenn du in dein natürliches Gleichgewicht zurück findest.

Ihre Leidenschaft für AcroYoga entwickelte sich aus dem Spaß und der Freude beim gemeinsamen Üben, der Nähe und dem Vertrauen, das dabei entsteht und dem Kick, den man erfährt, wenn man seine eigenen Grenzen überwindet.

Alexandra unterrichtet von Herzen gerne und ist dankbar ihre Freude am Yoga und AcroYoga mit euch teilen zu können.

Mehr Infos unter: [www.JustMyYoga.at](http://www.JustMyYoga.at)

### Lisa Looping – FlyLigth Yoga

Seit 2001 lebt und arbeitet Lisa in Wien und Umgebung. Sie liebt es regelmäßig (vor allem im Winter) für mehrere Monate rund um den Globus zu reisen, um ihre Leidenschaft für Yoga und Hula Hoop mit der ganzen Welt zu teilen. Internationale Conventions, Workshops und Seminare sind wichtige Zwischenstopps auf jeder Reiseroute.



Seit ihrer Ankunft in Wien ist Yoga fester Bestandteil ihres Lebens. 2013 fühlt sie sich bereit und berufen ihre eigene Praxis auch mit andern zu teilen und absolviert die 200 h Yogalehrerausbildung nach Richtlinien der Yoga Allianz. Sie spezialisiert sich weiter auf Aerial Yoga und AcroYoga und absolviert dafür zertifizierte Teacher Trainings. Lisa unterrichtet regelmäßige Kurse und Workshops im Yogafusion Studio in Wien und bildet gemeinsam mit Sheila Falk neue Aerial Yoga Lehrer aus.

Abgesehen von Yoga gibt es noch eine weitere wichtige Leidenschaft die Lisa zum Beruf gemacht hat: 2008 entdeckt sie ihre Liebe zum Hula Hoop Reifen und spezialisiert sich auf Multi-Hooping mit UV, LED und Feuer-Effekten.

2011 startet sie ihr Soloprojekt Lisa Looping und unterrichtet regelmäßige Hoop Workshops und Kurse in Österreich und auf internationalen Hoop Conventions. Seit 2014 organisiert sie die jährliche Austrian Hoop Convention.

Mehr Infos unter: [www.FlyLightYoga.com](http://www.FlyLightYoga.com)