

Auszeiten 2023

Yoga QiGong Achtsamkeit Entspannung Atem Naturerleben Ruhe Zeit genießen
in den Bergen



Lindauer Hütte im Montafon

28.07.23 – 30.07.23

Mit der Bahn nach oben schweben – über den aussichtsreichen Latschätzer Höhenweg geht es zur Lindauer Hütte. Yoga, QiGong und Entspannungseinheiten, gemütliche Wanderungen inmitten der 3 Türme, Naturerleben und Zeit um einfach nur zu Sein - Kräutergarten, Leseraum und Sauna stehen hier zur Verfügung. Über das Gauertal geht es am Sonntag wieder zurück nach Latschau.

(<https://lindauerhuette.com>)

340 Euro (inkl. Übernachtung/Frühstück/Bahn/Sauna)

Berghotel Körbersee im Lechquellengebirge

25.08.23 – 27.08.23

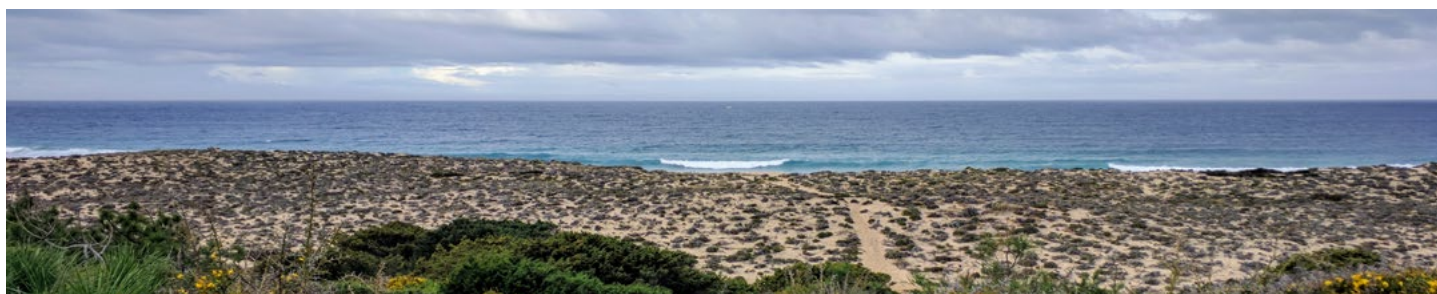
Vom Walserdorf Schröcken wandern wir zum Berghotel Körbersee. Direkt am See gelegen, inmitten des Lechquellengebirges liegt das familienbetriebene Hotel. Morgens und abends Yoga und Entspannung, tagsüber Zeit die wunderbare Natur zu genießen,

QiGong am See und Wellness am Abend.

(<https://www.koerbersee.at>)

370 Euro (inkl. Übernachtung/HP/Wellness/Gepäcktransport)

am Meer



„Casa Joanne“ - Wohlfühloase in Portugal

04.09.23 – 10.09.23

In dem kleinen Dorf Melides (ca. 1 Autostunde südlich von Lissabon), liegt in nur 500m Entfernung zum Meer, die „Casa Joanne“. Mit viel Liebe und Herz geführt, bietet diese wunderbare, kleine Unterkunft alles, um zu entspannen, zu genießen und die großartige Natur zu erleben. Morgens und abends Yoga und Entspannungseinheiten auf der neu gebauten Outdoor-Plattform, gemeinsames Frühstück und Abendessen - dazwischen Zeit um Meer, Strand und alles was dazu gehört zu genießen. Der Platz bietet zudem gemütliche Ecken und Nischen für Austausch und Rückzug. Flug und Anreise erfolgt selbständig, Transfer von Grandola möglich.

(<https://www.casa-joanne.com>)

750 Euro (inkl. Übernachtung/HP)

Genauere Informationen/Anmeldung:

Jana Voecks - janavoecks@gmx.de

0049 179 10 73 889

Als ganzheitliche Bewegungstherapeutin bin ich im Bereich Bewegung und Entspannung tätig, verbinde Elemente aus Yoga und QiGong mit Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken. Ich liebe die Natur und es liegt mir am Herzen, Körper und Selbsterfahrung mit Naturerleben zu verbinden. Ich freue mich sehr auf unsere Auszeiten.

