

## Yoga- & Wanderwoche in Bad Aussee:

---

Gerade in unserer Zeit, in der sich alles um die äußeren Dinge des Lebens dreht, und die geprägt ist von Streß, Reizen, Leistungsdruck und Nervosität, ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu tanken, die Schönheit der Natur zu erleben und sich zu sammeln und zu orientieren.

Yoga und meditative Vertiefung sind eine konkrete Hilfe zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, ebenso entwickelt sich eine größere Willenskraft und Stabilität.

Körperübungen, einfache Atemübungen, stille Besinnung und Auseinandersetzung mit lebens-nahen Inhalten führen zu mehr Aufmerksamkeit, Gelassenheit und einem bewußteren Leben. Lebensfreude, Ästhetik und Tatkraft können sich entfalten und bereichern so das tägliche Leben.

Yoga ist für alle Alterstufen geeignet da es zu jeder Stellung einfache und schwere Variationen gibt.



Der Ort Bad Aussee befindet sich im steirischen Salz-kammergut, dem Ausseerland.

Wandern, Schwimmen, Angeln, Rudern und MountainBiken sind einige der zahl-reichen Möglichkeiten, die die Region bietet.

Das Haus:

---

**Teichwirt Bad Aussee**

Teichstraße 20

A-8990 Bad Aussee

Tel. 00 43 - 36 22 - 52407

Fax 00 43 - 36 22 - 52407-7

Email: [info@panoramapension.at](mailto:info@panoramapension.at)

<http://www.panoramapension.at/>



Preis:

---

500.- EUR im Doppelzimmer

530.- EUR im Einzelzimmer

der Preis beinhaltet:

Frühstück und vegetarisches Abendessen

Tägl. Yogaunterricht

4 Wanderungen, normale Kondition ist erforderlich  
Ziel und länge richtet sich nach dem Wetter und den Wünschen  
der Teilnehmer

Tagesablauf:

---

Morgens Bewußtseinsübung / Yoga

Frühstück,

Wandern oder Freizeit

Nachmittags ca. 17:30 Uhr Yoga

Abendessen, anschließend Konzentrationsübung oder Meditation

Bei schlechtem Wetter wird eine weitere Yogastunde am Vormittag angeboten.

Die genauen Zeiten werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

## Anreise:

---

Mit dem Zug:

können Sie über die Bahnknotenpunkte Attnang-Puchheim oder Stainach-Irdning nach Bad Aussee gelangen, und sich von mir abholen lassen (0043 – 6135 – 4126, mobil 0049 – 171 – 95 73 171  
[http://www.oebb.at/Angebot\\_Reisen/fahrplan.htm](http://www.oebb.at/Angebot_Reisen/fahrplan.htm)

Mit dem Auto:

- Aus Salzburg (80km): Bundesstraße (B145) > St. Gilgen > Bad Ischl > Bad Goisern > Pötschenpass > Bad Aussee
- Aus Wien (300km): entweder auf der Westautobahn (A1) bis Regau > Gmunden > Bad Ischl > Bad Goisern > Pötschenpass > Bad Aussee oder über (A2) > Semmering > Bruck a. d. Mur > Liezen > Stainach > Bad Aussee
- Aus München (210km): Westautobahn (A1) bis Mondsee > St. Gilgen > Bundesstraße (145) über Bad Ischl. > Bad Goisern > Pötschenpass > Bad Aussee
- Aus Graz (180km): Bruck a. d. Mur > Liezen > Stainach > Bad Aussee

