



Yoga-Wochenende zur Unterstützung in den Wechseljahren in OÖ

Auszeit über den Wolken

25.4 - 27.4.2025

Seit geraumer Zeit beschäftige ich mich eingehend mit den Wechseljahren, die ich gerne **Wandlungsjahre** nennen möchte. Wie kann uns eine ausgewogene Yoga-Praxis in dieser besonderen Zeit unterstützen, die in der TCM als **2. Frühling** bezeichnet wird? Dazu habe ich Antworten gefunden, die ich im Rahmen dieses frühlingshaften Yoga-Wochenendes gerne mit dir teilen möchte: Und zwar mittels **4 Workshops** mit je einem theoretischen Input, den ich über die Praxis für dich erfahrbar machen möchte.

Mein Ziel besteht darin, dich auf **körperlicher, mentaler und seelischer Ebene** durch eine **ausgewogene und gesundheitsfördernde Praxis** dort abzuholen, wo du gerade stehst. Entspannungs-Techniken, Herz-Meditation, Atem-Techniken und Asana-Praxis helfen dir dabei, **Stress abzubauen**, deine **mentale Ausrichtung in Selbstfürsorge und Schöpferium** zu verankern, dich achtsam zu **mobilisieren** wie auch zu **kräftigen**. Die Praxis setzt keine besonderen Kenntnisse voraus und lebt von der Anpassung an deine individuellen Bedürfnisse.

An diesem Wochenende hast du auch Gelegenheit, dich über **Frauen-Kräuter** zu informieren und dich **nach ayurvedischen Gesichtspunkten** von unserer Köchin Sarah **verwöhnen** zu lassen. Dein Zuhause auf Zeit ist das nachhaltig und familiär geführte Hochhubergut. Der **Bio-Bauernhof** in **Aschach an der Donau** ermöglicht dir einen weitreichenden Panoramablick inmitten oberösterreichischer Natur-Landschaft.

UNSER ZEITPLAN

Freitag

Anreise ab 14 Uhr
17:00 - 18:30 Yoga für dein Nervensystem
19:00 Abendessen

Samstag

7:30 - 9:00 Yoga für deinen Beckenboden
9:00 - 10:00 Frühstück
10:00 - 11:00 Vortrag zu Frauen-Kräutern
13:00 Mittagessen
17:00 - 18:30 Yoga für einen guten Schlaf frei von Hitze
19:00 Abendessen

Sonntag

7:30 - 9:00 Yoga für deine Knochen
9:00 - 10:00 Frühstück

FREIZEITGESTALTUNG, ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN und FRAUEN-KRÄUTER

Du kannst deinen **Blick in die Weite schweifen** lassen, **wandern** gehen, dir ein **Rad** ausleihen, in der nahen Stadt **Steyr** bummeln oder im **Naturpool** auf eigene Faust **Kaltbaden**. 3 Termine stehen zur **AromaTouch-Behandlung** frei, die du direkt bei Sarah buchen kannst (50 min a 50 Euro). Ich werde 2 Termine für eine **Nuad-Behandlung** oder eine **individuelle Ayur Yogatherapie Einheit** zur Verfügung stellen (60 min a 70 Euro). Die Teilnahme am **Frauen-Kräuter-Workshop** samt Hand-Out kannst du zu 20 Euro bei Sarah buchen.

YOGA-PRAXIS

Ganzheitlich möchte ich dich auf allen Ebenen deines Seins abholen. Ich werde für dich **Themenstunden** gestalten, die dich in deinen Wandlungsjahren unterstützen. Besonderes Augenmerk möchte ich auf den Aspekt der **Stressbewältigung** legen, denn nicht nur der Ayurveda, die TCM, sondern auch die moderne Wissenschaft verweist auf die Relevanz eines ausgeglichenen Nervensystems in der Zeit des Wandels. Hinzu kommen folgende Themen: dein **Beckenboden** und deine **Core-Stability**, Aufrichtung, Muskelkraft und gesunde **Bewegung für deine Knochen-Gesundheit**, **Vagus-Stimulation** wie auch **Regulation des Vata-Doscha für einen gesunden Schlaf** und **Techniken, die dir dabei helfen, aufkommender Hitze zu begegnen**.

UNTERKUNFT & SPEISEN & KOSTEN

- Uns stehen **5 Doppelzimmer** bzw. eine **Ferienwohnung** zur Verfügung: DZ bei Einzelbelegung 77 Euro pro Nacht, bei Doppelbelegung 99 Euro pro Nacht, die Ferienwohnung für 4 Personen mit 2 Doppelzimmern zu insgesamt 125 Euro pro Nacht plus Endreinigung einmalig 50 Euro.
- Das **Frühstück**, wie auch **Tee und Kaffee** untertags kommen pro Tag auf 18 Euro
- Das restliche **Verpflegungspaket** kannst du zu 50 Euro genießen. Es wird nach ayurvedischen Gesichtspunkten und mit Frauen-Kräutern von Sarah zubereitet (glutenfrei und vegetarisch)
- Für das **Yoga-Paket** darf ich dich bei **Anmeldung bis 25.2.2025** um einen Beitrag von **160 Euro** bitten. Danach endet der Frühbucher-Tarif und ich bitte um **180 Euro**.
- **Maximale TN-Zahl:** 12 Frauen
- **Anmeldeschluss:** 25.3.2025

ANMELDUNG

Ich bitte um verbindliche Anmeldung unter **info@yogena.at**. Die Teilnehmerinnen-Zahl ist auf 12 begrenzt.

ADRESSE & KONTAKT vom Hochhubergut

Deine Zimmer- bzw. Apartment-Reservierung erfolgt bitte direkt bei Lisi vom Hochhubergut

Hochhubergut

Fam. Postlmayr

Haagen 7

4421 Aschach an der Steyr

urlaub@hochhubergut.at

Tel.: +43 7259 35 94

Mobil: +43 676 96 62 993

Web: www.hochhubergut.at/ueber-uns/

Ich freue mich sehr auf diese gemeinsame frühlinghafte Auszeit über den Wolken!

Herzlich,

Christina