



*Drachenburg*  
HOTEL GARNI  
\*\*\*  
ACTIVE - SILENCE - NATURE

*Raus aus dem Kopf, rein in die Natur.*

*Ruhig werden. Atmen. Lachen.*

*Mitten in der zauberhaften Natur kannst Du für ein Wochenende  
dem Geschenke packen und den To-do Listen abhacken entfliehen.*

*Umgeben von eindrucksvoller Bergkulisse, kristallklaren Seen und weihnachtlich geschmückten*

*Häusern schenkst Du Dir Zeit mit Dir selbst.*

*Du spürst Deinen Körper bei Yoga, findest Stille beim Meditieren und bekommst Kraft aus der  
Natur um zu Hause voller Energie und Freude die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel  
genießen kannst.*

Programmablauf:

**Freitag:**

16:30 Uhr Begrüßung / Check IN

Kennen lernen / Vorstellungsrunde

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:00 – ca.21:00 Uhr Klang Schalen Meditation

**Samstag:**

08.00 Yoga ( Pranyama + Meditation)

10:15 Uhr Frühstück

11:45 Uhr Wanderung zum Ferchensee mit bewegter Meditation am See

Nachmittag zur freien Verfügung

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:00 – ca. 21:00 Uhr Klang Schalen Meditation

**Sonntag:**

08.30 Yoga ( Pranyama + Meditation )

10:15 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Meditation und Wanderung zum Kranzberg und die Kraft der Berge genießen

14:30 Check Out und Verabschiedung



*Ich heiße Maike, bin verknallt in die Berge und immer auf der Suche nach mehr.*

*Meine Sehnsucht hat mich mit dem Rucksack durch Asien getrieben, auf dem Fahrrad Europa entdecken lassen und sportliche Grenzerfahrungen gelehrt.*

*Yoga begleitet mich durch das Chaos des Lebens, lässt mich ruhig werden und hilft mir zu beobachten, zu verstehn. Zeit im Freien, auf einem Berggipfel oder in Bewegung, bringt mir Klarheit und Mut.*

*Yoga und die Natur, zusammen mit den Möglichkeiten meines eigenen Seins, geben mir Kraft um Erfahrungen und neue Entdeckungen zu ordnen und selbstbestimmt auf das Leben zu vertrauen.*

*Wenn ich mich zurück erinnere wusste ich irgendwie schon immer was ich nicht will.*

*Dank meiner Intuition habe ich oft die Richtung geändert und komme meiner eigenen Wahrheit immer näher.*

*Die letzten 7 Jahre helfen mir verschiedene Techniken des Yoga zu verstehen was ich will.*

*So wird mein Weg immer sicherer und entschlossener.*

*Seit 2012 habe ich an verschiedenen Workshops und Kursen in Indien, Deutschland und Österreich teilgenommen.*

*2016 packte mich meine Wissbegierigkeit und ich meldete mich zur Yoga Lehrer Ausbildung an*

<i>Kundalini Workshop</i>	<i>15 UE</i>	<i>Yoga Vidya Nordsee</i>
<i>Yoga "Teacher of Happiness"</i>	<i>200 UE</i>	<i>Innsbruck, Julie "Jyoti" Lietz</i>
<i>Yoga der Energie I</i>	<i>75 UE</i>	<i>Berlin, Anna Trkes</i>

*Namast*

*Maike*