

# Im Fluss des Lebens

Fastenwandern und Yoga im Naturpark Lechtaler Alpen



der Lech bei der Ortschaft Steeg im oberen Lechtal

**4\* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol**

**Sonntag 06.10. – Samstag 12.10.2019**

**Seminarleitung: Gebhard Gediga und Karin Settele**

**Fastenseminar: Im Fluss des Lebens 460,- €**

**Hotel mit „Fastenverpflegung“ im DZA ab 530,- €**

*Es gibt nichts was dauerhaft wäre:  
Die Sonne und der Mond gehen auf und wieder unter,  
auf den hellen und lichten Tag folgt die dunkle und finstere Nacht.  
Alles verändert sich von Stunde zu Stunde.*

*Kalu Ringoche*

## Meditative Fluss- und Almwanderungen

Im Fluss des Lebens zu sein und sich diesem anzuvertrauen, ist sicher eine der stärksten Metaphern die unserem Wunsch nach Ganzheit, Harmonie und innerer Ausgeglichenheit entspricht.

Das Wesen des Flusses ist das Fließen, das sich Wandeln, verändern - in Bewegung sein. Im Loslassen und nicht Anhaften liegt seine Kraft – eine Kraft, die wir durch die reinigenden Prozesse beim Fasten wieder neu für uns entdecken können.

In dieser Fastenwoche geht es noch etwas beschaulicher zu als beim Fastenwandern „Berge im Herbstlicht“ - Die Etappen sind kürzer, die Höhenunterschiede eher gering. Die meiste Zeit verbringen wir am Lech, wandern mit seinen türkisfarbenen Wassern oder schlendern, durch die sich im Herbst färbenden Seitentäler, an den Ufern seiner wasserspendenden Wildbäche.



unterwegs am Lechweg

Die tägliche Yogapraxis schafft den sanften Gegenpol zu den Wanderungen, zentriert unseren Körper und harmonisiert den Geist.

Karin Settele ist ausgebildete Yogalehrerin und versteht es alle Übungen so zu vermitteln, dass sich Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen wohl fühlen.

Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt.

In diesen Tagen steht uns das 4\* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung.

Die Regenerationsphasen laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Fastenhotels zu genießen, um so den Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.

In unseren Abendrunden und Gesprächskreisen besteht wieder das Angebot, allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.

**Voraussetzungen:**

Erfahrung mit dem Fastenwandern benötigen sie nicht. Sie haben Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an der frischen Luft, wird der Fastenprozess optimal unterstützt.

Die optional angebotenen Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer für die mehrstündigen Unternehmungen (ca. 2 – 4 Stunden, reine Gehzeit).

**Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:**

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
  - o Meditationen, Atem-, und Achtsamkeitsübungen
  - o tägliche Yogapraxis mit der ausgebildeten Yogalehrerin Karin Settele
  - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
  - o Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
  - o Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten

**Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:**

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und natürlichem Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

**Bitte buchen sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass sie Teilnehmer beim Fastenwanderseminar sind!**

**Hotel und Zimmerbuchung unter:**

**Hotel Post**  
Familie Obwegeser  
Steeg 17  
A-6655 Steeg/ Lechtal  
0043/ 5633/ 5307  
[hotel@poststeeg.at](mailto:hotel@poststeeg.at)  
[www.poststeeg.at](http://www.poststeeg.at)

**Es gelten die Stornobedingungen des Hotels Post**

### Sonstige Kosten:

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen



*Wir freuen uns auf Dich und sehen uns im schönen Lechtal!*

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)