



## **Winterzauber – Winterstille**

**Schneeschuhwanderwoche durch entlegene Winterlandschaften  
Yoga, Naturmeditation, Verbundener Atem, und Iglu - Abenteuer**

Gasthof Hochvogel/ Lechtal Tirol

17.02. – 22.02.2019

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Christoph Oberhauser

**Seminarpreis: 440,- € inkl. Leihschneeschuhe, Gamaschen und Stöcke 470,- €**

**Hotel/ HP/ Kurtaxe im DZA ab 350,- €**

Im Winter zeigt sich das Lechtal mit seinen abgelegenen Seitentälern von seiner ursprünglichsten Seite. Mit seiner Schneesicherheit lockt es zu ausgiebigen Schneeschuhwanderungen auf stillen Pfaden, durch aussichtsreiche Berg- und Flusstäler. Auf unseren Touren, werden wir sicher einzigartige Eindrücke aus der verzauberten Winterlandschaft mitnehmen können.

***„Das Licht des Winters ist die Poesie der Stille“***

Im bewussten, stillen Gehen, zu unterschiedlichen Tagesqualitäten, spüren wir unseren eigenen (Atem-) Rhythmus am intensivsten. Schritt für Schritt kommen wir in den Einklang mit uns selbst und der uns umgebenden Natur. In der klaren Bergluft des Hochwinters können wir tief durchatmen und frische Lebensenergie tanken.



Der Bau unseres Iglus vermittelt ursprüngliches Abenteuer und stärkt unsere Gemeinschaft. Das Lagerfeuer unter dem winterlichen Sternenhimmel hüllt die Stille der Nacht in ein zauberhaft- mystisches Licht. Die Übernachtung im Iglu (optional) bietet ein unvergessliches Erlebnis!



Die ritualisierte Meditationspraxis am Morgen und die täglichen Yogaeinheiten zentrieren den Körper und klären den Geist. Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt. In gemeinsamen Runden werden wir das Erlebte und Erfahrene Revue passieren lassen.

Die familiäre Gemütlichkeit in unserem Gasthof und die exzellente Küche runden unsere besonderen Wintertage auch auf kulinarischer Ebene ab.

Erlebe so die winterliche Stille und Schönheit der Berge auf eine neue zauberhafte Weise!



**Voraussetzungen:**

Die Bereitschaft sich auf die Natur in ihrer winterlichen Stille einzulassen.

Dazu bietet es sich an, die Dinge wie sie kommen willkommen zu heißen und anzunehmen.

Wir werden soviel Zeit wie möglich in der Natur verbringen und dabei Touren von 3 – 4 Stunden Gehzeit bewältigen.

Das wandern mit den Schneeschuhen ergibt sich von allein – es ist viel leichter als vermutet.

Optional besteht die Möglichkeit eine Nacht im Iglu zu verbringen. Winterschlafsack und Ausrüstung wird gestellt – ein Erlebnis der Extraklasse!

**Sonstige Kosten:**

- Getränke und Speisen außerhalb der Hotelleistungen
- Getränke und Speisen auf der Tour

**Mindestteilnehmer:** 8 Personen

**Seminarbeginn:** Sonntag 16:00 Uhr

**Seminarende:** Freitag in den Vormittagsstunden

**Teilnahmebedingungen:**

Diesem Seminar geht eine gründliche Organisation und Vorbereitungszeit – auch vor Ort - mit unseren Partnern voraus. Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und Ihnen in fairer Weise regeln, besonders dann, wenn Unvorhergesehenes zur Stornierung zwingt.

Für die Stornierung des gebuchten Seminars gilt folgende Regelung:

- bis 14 Tage vor Durchführungsbeginn: 50 €
- ab 14 Tage vor Seminarbeginn: 250,- €

Selbstverständlich können Sie uns zu jeder Zeit einen Ersatzteilnehmer melden.

Sollte es von unserer Seite spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminars zu einer Absage kommen, wird Ihnen die Seminargebühr unverzüglich zurückerstattet.

**Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie neben der Anmeldebestätigung eine detaillierte Ausrüstungsliste.**

**Seminarorganisation:****- Lebenswege - Gediga GbR**

Gebhard Gediga

Zum Fuggerschloss 20

86199 Augsburg

Tel: 0049 – 821 – 90 675 40

[gebhard@gediga.eu](mailto:gebhard@gediga.eu)

[www.wege-zur-mitte.eu](http://www.wege-zur-mitte.eu)

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