

# *YOGA*

## *Regeneration*

# *Lebenskraft*



*Wie können Lebenskräfte in der Bergwelt  
und im Leben geschaffen werden?*

*Wochenend - Seminar I  
vom 15. – 17. Juni 18*



*Wochenend - Seminar II  
vom 13. – 15. Juli 18*

*im*

*Alpengasthof Eng*  
*A - 6215 Hinterriss*

*mit*

*Wolfgang Romagna*  
*(Yoga- und Meditationslehrer)*

*Liebe InteressentInnen,*

*an diesen Wochenenden in der besonders schönen Naturkulisse des großen Ahornbodens und des Karwendels haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lebenskräfte anhand von Yoga, geführten Wanderungen und intensiven Naturerlebnissen tiefgreifend zu erbauen. Darüber hinaus erfahren Sie, was Lebenskräfte tatsächlich sind und wie Sie diese auch nach dem Seminar anhand von einfachen Yogaübungen und Naturbetrachtungen zuhause eigenständig umsetzen können. Ferner fließen viele Hinweise ein, wie Sie durch die Yogapraxis Ihr Leben ganzheitlich erweitern und bereichern können.*

*Die Yogastunden können von allen Teilnehmern praktiziert werden, da sie je nach körperlicher Möglichkeit individuell ausführbar sind. Es geht primär darum, Lebenskräfte durch die gedankliche, empfindsame und wahrnehmende Aktivität zu kreieren. Die beiden Seminare sind themengleich und voneinander unabhängig.*

*Zum Ablauf: Freitag, 20.00 Uhr: Begrüßung und Einführung*

*Samstag, 7.00 – 8.00 Uhr: Yoga*

*9.30 – 12.30 Uhr: Wanderung*

*15.00 – 16.30 Uhr: Wanderung zum großen Ahornboden*

*17.00 – 18.30 Uhr: Yoga*

*20.00 – 21.30 Uhr: Meditation, Vortrag, Erfahrungsaustausch*

*Sonntag, 7.00 – 8.00 Uhr: Yoga*

*9.30 – 12.30 Uhr: Wanderung, Abschluss*

*Beitrag: 80 € (für das Seminar)*

*Die Unterbringung in den gepflegten und angenehmen Zimmern müssten Sie selbst vorab im Alpengasthof Eng buchen. Es wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet angeboten. Je nach Zimmer ist auch Halbpension möglich (siehe [www.eng.at](http://www.eng.at))*

*Anmeldung: Alpengasthof Eng 0043/(0)5245-231 oder über [www.eng.at](http://www.eng.at)*

*Bei W. Romagna: 0049/(0)1522 – 4284799 Email: [w.romagna@gmx.net](mailto:w.romagna@gmx.net)*

*Gerne geht W. Romagna vorweg auf Ihre Fragen oder Anregungen ein. Er ist seit 30 Jahren als Yogalehrer u. a. an Volkshochschulen tätig und von der ZPP zertifiziert. Er ist auch geprüfter Bergwanderführer und am Fuße des Karwendels aufgewachsen. Der große Ahornboden und die Lalidererwände zählen zu seinen Lieblingsgebieten.*