



HolyDays in den Bergen

• inspirierend • klärend • entspannend

31. Aug – 6. Sep 2025

Erdhügeljurte Lungau

ERKENNE DICH.
ENTFALTE DICH.
VERBINDE DICH.

- YOGA UND MEDITATION
- BREATHJOURNEYS
- SATSANG-REDEKREISE
- SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN
- SOMATIC EMBODIMENT
- RITUALE
- GRUPPENREFLEXIONEN

“JE STILLER DU BIST,
DESTO MEHR
KANNST DU HÖREN.”

MEISTER ECKHART

Diese Auszeitwoche lädt ein zur Innenschau und einem bewusstem Miteinander und bringt dich im Laufe der Tage von mehr Aktivität und Bewegung hin zu ruhigerem Beobachten und Sein.

Damit du danach innerlich neu ausgerichtet viel Klarheit, Vitalität und Leichtigkeit in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Unterstützt wird dies auch durch eine körperliche Entlastung mit veganer Kost.

PROGRAMM:

Wir beginnen den Tag mit Bewegung in Form von Yoga oder einem Spaziergang. Nach dem Frühstück folgt am Vormittag ein Workshop bei dem Aufstellungen, Redekreise, Gruppenarbeit und Selbstreflexion einfließen.

Nachmittags machen wir leichte Wanderungen oder genießen einfach die Zeit.

Vor dem Abendessen treffen wir uns zu Entspannungsübungen, die mit einer Meditation enden. Danach lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen.

Wir freuen uns auf DICH!



CHRISTINA PICHLER
Seminarleitung



GERALD PICHLER
Seminarleitung



MARIE SPIESMAIER
Seminarverpflegung

• NewYouImage MarineKünzel-Patuschka/Lutz Künzel

ZEITABLAUF:

- 8.00 Morgenpraxis (Yoga / Walk)
- 9.00 Frühstück
- 10.00 Workshop
- 12.30 Mittagessen
- 13.00 Leberwickel

-
- 17.00 Körperarbeit / Meditation
 - 18.30 Abendessen
 - 19.00 Reflexion / Ritual

• DONNERSTAG = SCHWEIGETAG

ZUR VERPFLEGUNG:

Unsere gute Freundin und Fastenleiterin Marie Spiesmaier zaubert erleichternd vegane Kreationen, damit wir auch körperlich entsäuern und entlasten.

BITTE MITBRINGEN:

- Wanderausrüstung (festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung)
- Thermoskanne
- Trinkflasche
- Wärmflasche
- Decke
- Schreibzeug (Notizheft)

(Sitzkissen, Yogamatten vorhanden)

ADRESSE:

Erdhügeljurte Fam. Kößlbacher
Weinmesserweg 306,
5571 Mariapfarr, Sbg.

BEGINN:

So, 31. August 2025 um 17 Uhr
Begrüßung und Abendessen
Danach Einführung zum Seminar
in der Jurte

ENDE:

Sa, 6. Sep 25 um 10 Uhr nach
dem gemeinsamem Frühstück

ENERGIEAUSGLEICH:

Seminargebühr: € 550,-
inkl. Verpflegung +
1 Coaching-/Atemsitzung oder
Energiebehandlung

(exkl. Übernachtung - wir empfehlen gern
eine Unterkunft in der Nähe)

Anmeldung & Information:

Mag. Christina Pichler
+43 (0)699 13916493
christina@oasepfauenblau.at
www.oasepfauenblau.at

