



Klang Energie
Centrum

Oswalda Hus

****Hotel · Kleinwalsertal

Zu meiner Person



Ich bin Andrea Müller,
Familienmitglied und
Allrounderin.

Mein Lebensweg führte
mich durch viele
Aus- und Weiterbildun-
gen. Und so werden Sie
mich in vielen Berei-

chen unseres Hotels antreffen, sei es im Service,
an der Rezeption, im Kosmetik- und Massage-
studio oder in der Klangtherapie. Ich finde es
wunderbar, einen Beruf zu haben, der so viel
Abwechslung mit sich bringt.

Yoga praktiziere ich, mit einigen Unterbrechun-
gen, schon seit 20 Jahren. Die Idee eine Yoga-
Ausbildung zu machen schlummert schon länger
in mir. Und so habe ich im Juli 2019 meinen Yoga-
lehrer in Reith bei Kitzbühl gemacht.

Es bereitet mir sehr viel Freude den Menschen
Yoga zu vermitteln, sei es ein neues Körpergefühl
zu wecken, Ruhe in die Gedanken zu bringen und
nur sich selbst wahr zu nehmen.

Nun sage ich ... bis bald bei den Yoga-Tagen im
Oswalda Hus.

Ihre
Andrea Müller

Weil wir
Ruhe
und Kraft
verbinden



Komm
bei
dir an

**** Hotel Oswalda Hus · Leo-Müller-Str. 11 · A-6991 Riezlern
Telefon: +43 5517 5929 · Fax: +43 5517 5929-3
E-Mail: info@oswalda-hus.at · www.oswalda-hus.at

Impulse: blog.oswalda-hus.at
Aktuelles & Bilder: [f](#) [i](#) [o](#) [s](#) [w](#) [a](#) [l](#) [d](#) [a](#) [h](#) [u](#) [s](#)

Yoga Urlaubstage 2020

3 Tage | 4 Tage | 5 Tage

Was ist Yoga?

Balsam für Körper, Seele und Geist. In unserer hektischen Zeit stellt Yoga mit seinen verschiedenen Aspekten einen Quell der Ruhe dar. Die Mobilität des Körpers wird gefördert, die Atmung – unser Lebenselixier – intensiviert und das Immunsystem gereinigt und gestärkt.

Die Körperübungen nennt man Asanas. Sie stärken und dehnen die Muskulatur und helfen zu einem besseren Wohlbefinden. Die Atemübungen werden Pranayama genannt. Sie erhöhen unsere Lebensenergie (Prana), reinigen die Atemwege, helfen den Atem zu kontrollieren und beruhigen den Geist. Die Entspannung, welche zwischen den Asanas erfolgt, nennt man Savasana. All dies in Kombination hilft Verspannungen zu lösen, die Konzentration zu steigern und mit Stress besser umzugehen. Die eigene Körperwahrnehmung wird sensibilisiert, der Atem fließt tiefer und bewußter – wir fühlen uns ausgeglichener und lebendiger.

YOGA IST EIN WEG ZU SICH SELBST ZU FINDEN.

Und mit den Veränderungen des Lebens und des Körpers besser umgehen zu können. Während der Yogastunde nehmen Sie Ihren Körper bewußt wahr und kommen Schritt für Schritt bei sich an.

Durchatmen und Entschleunigen inmitten der Kleinwalsertaler Bergwelt – an einem kraftvollen Energieort – dem Oswalda Hus.

- › Die Yoga-Tage sind sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- › Ab 16 Jahre.
- › Yoga ersetzt keine schulmedizinische Behandlung, klären Sie bei Problemen vorher mit Ihrem Arzt ab, ob Yoga das Richtige für Sie ist.



3 Tage Yoga (2 Nächte)

03. bis 05. Juli 2020

- › Anreisetag: Begrüßung und Abendyoga 90 min (16.30 – 18.15 Uhr)
- › Morgenyoga 60 min (7.30 – 8.30 Uhr) und Abendyoga 90 min (16.45 – 18.15 Uhr)
- › Abreisetag: Morgenyoga 60 min (7.30 – 8.30 Uhr) anschließend Frühstück und Heimfahrt oder weitere Urlaubstage im Oswalda-Hus verbringen

Yoga-Paket 100,- Euro

zzgl. dem Zimmer Ihrer Wahl



4 Tage Yoga (3 Nächte)

19. bis 22. März 2020

04. bis 07. Juni 2020

23. bis 26. Juli 2020

08. bis 11. Oktober 2020

- › Anreisetag: Begrüßung und Abendyoga 90 min (16.30 – 18.15 Uhr)
- › 2x Morgenyoga 60 min (7.30 – 8.30 Uhr) und 2 x Abendyoga 90 min (16.45 – 18.15 Uhr)
- › Abreisetag: Ausschlafen und Heimfahrt oder weitere Urlaubstage im Oswalda Hus verbringen

Yoga-Paket 125,- Euro

zzgl. dem Zimmer Ihrer Wahl

5 Tage Yoga (4 Nächte)

inkl. Wandern

05. bis 09. August 2020

21. bis 25. Oktober 2020

- › Anreisetag: Begrüßung und Abendyoga 90 min (16.30 – 18.15 Uhr)
- › 1 morgendliche Führung auf unserem Natur-Lebens-Park (7.30 – 8.30 Uhr)
- › 1 x Morgenyoga 60 min (7.30 – 8.30 Uhr) und 3 x Abendyoga 90 min (16.45 – 18.15 Uhr)
- › 1 Wanderung (2-4h) bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen
- › Abreisetag: Ausschlafen und Heimfahrt oder weitere Urlaubstage im Oswalda Hus verbringen

Yoga-Paket 185,- Euro

zzgl. dem Zimmer Ihrer Wahl

