

# Jodeln - Wandern - Qigong

28. – 29. April 2018



## Lebenslust

An diesem Wochenende wollen wir über unsere Stimme und über Bewegung unsere Lebenslust nach Außen bringen, juchzen und Spaß haben! Der Jodler ist dafür ein schönes Mittel, ruft er doch der Welt kraftvoll Lebensfreude zu. Dabei ist es besonders schön, wenn man in der freien Natur ist. Palfau im Nationalpark Gesäuse, wo ihr den Stiegenwirt findet, ist dafür der rechte Ort.

## Reinspüren

Im Seminar wollen wir uns unserer Naturstimme widmen, auf sie hören, und sie zu anderen Stimmen dazulegen. Wichtig ist die Bereitschaft, aufeinander zu hören. So können wir innerhalb kurzer Zeit zu Verbundenheit kommen. Das bewusste Reinspüren wird durch Qigong-Übungen unterstützt, ebenso das Öffnen von Körper und Atmung.

## Körperrhythmen

Wir wollen an diesem Wochenende auch ruhig werden und unserem Bedürfnis nach Harmonie und Wohlklang nachgehen. Dazu laden uns breit klingende Jodler ein. Sie versetzen uns in einen entspannten Zustand, in dem wir unsere Rhythmen unbewusst aufeinander einstimmen.

## Seminarort:

GH Stiegenwirt, Palfau 159, 8923 Landl, Zimmerreservierung bei Frau Dagmar Zwertler unter +43(0)3638/219 oder per [office@stiegenwirt.at](mailto:office@stiegenwirt.at)

## Zeiten:

Beginn: Sa 10.30, Ende: So 16.30 Uhr

## Unterkunft:

Beim Stiegenwirt sind für uns bis Anfang April Zimmer vorreserviert. KursteilnehmerInnen buchen bitte ihr Zimmer direkt beim Stiegenwirt. Die Kosten für die Unterbringung mit Frühstück, 2x Mittagessen und 1x Abendessen betragen EUR 85,- im DZ, bzw. EUR 95,- im EZ. Verrechnung von Unterkunft und Essen erfolgt separat.

## Leitung:

Olivia Koland ([www.yodelcraft.at](http://www.yodelcraft.at)) und Alida Rudlof ([www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at))

**Jede Stimme ist eine Bereicherung.  
Wir freuen uns auf Dich!**



Anmeldung zum Seminar online unter: [www.yodelcraft.at/anmeldung](http://www.yodelcraft.at/anmeldung)

Anmeldefrist: 3. April 2018

Beitrag für Jodeln & Qigong: EUR 160,- p.P. Unterkunft und Verpflegung separat zu zahlen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kondition: leichte Wanderungen.

Weitere Auskünfte bei Olivia unter +43 (0)650 444 1612