

DER SOAMI-STANDORT: Ruhe, Natur & Schönheit

Das gesamte SOAMI-Angebot beruht auf einfachen Prinzipien: Gesundheit, Klarheit, Naturbelassenheit und Balance. Der Ort Obermillstatt ist, mit dem nahen Millstätter See (Trinkwasserqualität) und dem angrenzenden »Nationalpark Nockberge«, der ideale Platz, um diese Prinzipien auch zu leben. Dies bestimmt auch die Architektur und Einrichtung des Zentrums.

Hochwertige und natürliche Materialien wie Bambus, Holz und Glas erzeugen ein angenehmes und atmendes Raumklima. Das Gebäude ist unter Bedachtnahme auf die Feng Shui Philosophie erbaut, nach Süden ausgerichtet und in einen Berghang eingebettet. Die Ruhe und die unberührte Natur unterstützen die tägliche Yoga-Praxis.

Zenzimmer

Die Soami »Zenzimmer« sind geprägt von Minimalismus, Klarheit und Noblesse. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche und WC.

Die verwendeten Baustoffe wie Tonziegel, natürliche Dämmstoffe und Lärchenschindel sind ohne Chemikalien eingebaut worden und natürlicher Herkunft wie z.B. der Bambusboden, der Badezimmerboden- und Wandbelag aus Sollhofener Naturstein. Für die lichtdurchflutete Räume wurde sehr viel Glas verwendet.

Die vegane Ernährung:

wohlschmeckend, gesund, entlastend

Das SOAMI Yoga Retreat Center versteht und lehrt Yoga-Stile im direkten Zusammenhang mit der Ernährungsweise. Denn gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für ein kraftvolles, erfülltes Leben und eine wirkungsvolle Yoga-Praxis. Geben Sie dem Körper jene Nahrung, die er wirklich braucht und erkennen und vermeiden Sie, was Ihnen – vielleicht schon seit vielen Jahren – Schaden zufügt. Die hochwertige und vitale SOAMI-Küche ist abgestimmt auf die sanfte Entlastung des gesamten Organismus. Die frischen und zu hundert Prozent biologischen Lebensmittel stärken Körper und Geist und entlasten die Organe. Während Ihres Aufenthaltes gibt es auch die Möglichkeit einer individuellen Ernährungsberatung.



Andrea Rastl

T 0664-43 88 700
E andrea.rastl@telez.at

YOGGA RETREAT

VERBUNDEN-SEIN IM TÄGLICHEN LEBEN
MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE

TERMINE:

6. - 12.4.2011

22. - 28.8.2012

14. - 20.8.2013

*»Gesundheit ist Reichtum,
geistiger Frieden ist Glück,
Yoga zeigt den Weg.«*

Swami Vishnudevananda



HATHA YOGA

Yoga zeigt den Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Das Ziel ist ein gesunder Körper, ein ausgeglichener Geist und Seelenfrieden. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern.

Yoga nach fünf einfachen Prinzipien, eine Synthese der klassischen Yogalehre nach Swami Vishnudevananda:

1. Richtige Körperübungen (Asanas)

erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen. Sie stimulieren den Kreislauf, massieren die inneren Organe und regen sie in ihrer Funktion an. Eine flexible und kräftige Wirbelsäule intensiviert den Blutkreislauf und sorgt für einen leistungsfähigen und jugendlichen Körper.

2. Richtige Atmung (Pranayama)

verbindet den Körper mit seiner Batterie, dem Solar Plexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind. Durch tiefe und bewusste Atmung stehen im Alltag mehr Energiereser-

ven zur Verfügung – Stress und viele Krankheiten (z. B. Depressionen) können so überwunden werden.

3. Richtige Entspannung (Savasana)

Wenn Körper und Geist ständig überanstrengt werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Einige Minuten physischer, geistiger und spiritueller Entspannung vermindern Sorgen und Erschöpfung effektiver als mehrere Stunden ruhelosen Schlafs.

4. Richtige Ernährung (vegetarisch)

ist einfach, natürlich und gesundheitsfördernd und kann leicht verdaut und absorbiert werden. Sie besteht aus Nahrungsmitteln, die die beste Wirkung für Körper und Geist und zugleich die geringsten negativen Auswirkungen auf die Umwelt und auf andere Wesen haben.

5. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana)

sind Schlüssel zu geistigem Frieden. Durch die Kontrolle des Geistes werden negative Gedankenwellen aufgelöst, und man erfährt tiefen inneren Frieden.

TAGESABLAUF

Am ersten Tag gibt es nach dem gemeinsamen Abendessen eine Abendmeditation, am Abreisetag lassen wir die Zeit bis zum Nachmittag bewusst miteinander ausklingen.

Morgens:

- Meditation und Mantrensingen
- Tee
- Hatha Yoga Asanas und Pranayama

10:00 Uhr Brunch *)

Tagsüber zur freien Gestaltung:

- ausruhen, die Natur genießen oder Ausflüge unternehmen
- das weiche Wasser des Pools genießen (wird mit Sauerstoff gereinigt)
- Massage
- entspannen in der neuen BIOSauna
- Mittags gibt es das Angebot leichter Speisen *)

16:00 – 18:00 Hatha Yoga Asanas
und Pranayama

18:00 Abendessen *)

20:00 – 21:00 Abendmeditation

*) vegane warme und kalte Speisen

ANDREA RASTL



(Hatha Yoga-Lehrerin,
Kundalini
Yoga-Lehrerin,
Ayurvedische
Kochkurse, Reiki,
Lichtarbeit)

Seit etwa 16 Jahren beschäftige ich mich mit Energiearbeit und ihrer wunderbaren Auswirkung auf unsere Seele, unseren Geist und somit auch auf unseren Körper. Eines der bedeutendsten Erlebnisse war es zu erfahren, welche unendliche Quelle in jedem von uns wohnt und nur darauf wartet als solche aufgespürt und angesprochen zu werden.

Meine Liebe und Faszination für Yoga und Energiearbeit entdeckte ich durch meine Selbsterfahrung und während meiner Aus- und zahlreichen Weiterbildungen in Indien, Frankreich und Österreich.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Andrea Rastl: Tel 0664-43 88 700 E-Mail andrea.rastl@tele2.at

KOSTEN: 7-Tage-Retreat 888,- Euro

inkl. SOAMI-Vollpension im Einzelzimmer | YOGA- und Meditationseinheiten

ORT: Soami Yoga Retreat Center | Obermillstatt 196 | 9872 Millstatt,
www.soami.at

