

**Anreise:** 08.6. bis 10 Uhr, einzeln oder als Fahrgemeinschaft

**Abreise:** 10.6. ca. 17 Uhr

**Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene die dadurch ihre Yoga- und Paddelerfahrungen in einer wunderbaren Gegend entdecken, ausdehnen und verfeinern wollen und um gleichzeitig auch das Yoga und das StandUpPaddeln in ihrer Vielseitigkeit und in ihrer Gemeinsamkeit entdecken wollen. Es geht um Gleichgewicht und Rhythmus, um Atmung und Konzentration und so ganz nebenbei um ein sehr umfassendes und homogenes ganzheitliches und gesundheitsförderndes Körpertraining.

**Inhalte: Stand up Paddling:** um ein sanftes, zügiges und rhythmisches Dahingleiten mit möglichst wenig Kraftaufwand zu erreichen, brauchen wir eine ökonomische Technik – dann macht es Spaß, dann haben wir Zeit, in uns hinein zu hören und um das Fabelhafte an diesem Wassersport wahrzunehmen.

**Yoga:**

Geschmeidigkeit, Kraft und innere Balance; um bereit und gelassen zu sein für die Hektik des Alltags  
Hauptbestandteile der Yogaeinheiten sind:

Körperübungen (Asanas)

Atemübungen (Pranayama)

Konzentration und Sammlung (Meditation)

Entspannung und Regeneration

"Wenn sich dein Körper verändert, verändert sich dein Atem, deine Gedanken und dein Bewusstsein."

Mehrmals täglich haben wir die Gelegenheit an unserem Körperbewusstsein und unserer Körperwahrnehmung zu arbeiten; nicht nur im Gymnastikraum, auch am Badesteg, beim aktiven Erwärmen ... oder auf dem SUP-Board!

**Tagesablauf:**

Über den Tag verteilt haben wir 4 aktive Einheiten eingeplant – Paddeln und Yoga wechseln sich hier jeweils ab; können aber auch kombiniert stattfinden. Es gibt genug Platz für individuelle Wünsche und Bedürfnisse und auch das Hotel und die Umgebung bieten viel für Entspannung oder zusätzliche Aktivität.

**Ort:** Naturpark Weissensee - Oberdorf

**Material:** SUP-Material: Board, Paddel, Leash, ev. Schwimmweste - wird zur Verfügung

gestellt - Kostenbeitrag € 30; oder eigenes Material.

Eigene Yogamatte ist angenehm

**Unterkunft und Verpflegung:** Hotel Kolbitsch ([www.hotel-kolbitsch.at](http://www.hotel-kolbitsch.at)) ca. € 70/ Person/Nacht

- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Produkten
- abends Wahlmenüs der Naturküche und österreichischen Küche
- Vitalbereich, Ruheräume mit Seeblick, Tauchbecken mit Quellwasser
- kostenlos Mineralwasser zum selber Nehmen im Vitalbereich

Nach Inskription folgen nähere Informationen per Mail.

Es gibt eine Einführungspaddeleinheit mit Vorbesprechungscharakter am Wörthersee; in der

Woche vor dem Camp; der genauere Termin wird bekanntgegeben.