

## ALLGÄU hotel ifenblick

### seminare

ein stiller kraftort —  
sanfte wohlfühloase  
mit  
kulinarischem genuss



### ALLGÄU BALANCEHOTEL IFENBLICK

#### erholung in traumhafter naturkulisse

das balance resort ifenblick ist der perfekte ort, um sich zurück auf das wesentliche zu besinnen und kraft aus der fülle der natur zu schöpfen. die umliegenden berggipfel sind in deutschland's höchstgelegener gemeinde auf 1.100 m zum greifen nah und der beeindruckende panoramablick vermittelt ihnen jeden tag erneut das gefühl, ein teil der natur zu sein.

#### aktiv und bewegt zur balance finden

umgeben von der herrlichen allgäuer landschaft mit bächen, grünen wiesen und wäldern liegt das hotel nahe österreich und dem bregenzer wald (vorarlberg) abseits von lärm und hektik. es bildet einen idealen ausgangspunkt für liebhaber des wanderns und wintersports, denn ein weitläufiges netz aus hervorragenden wanderwegen, loipen und pisten jeder schwierigkeitsstufe verläuft direkt zu füssen des hotels.

um ihre ureigene balance zu erlangen, eröffnet ihnen das balance resort ein vielseitiges wellnessangebot, angefangen von massagen über sauna und infrarotkabine bis hin zur aromabadewanne. als attraktive ergänzung dient das sport- und bewegungsprogramm unter anderem mit den 5-tibetern, rückenfit und nordic walking (mainov.), bei dem sie das erstklassig geschulte balance-team begleitet. neue mentale und körperliche stärke gewinnen sie, während sie im hauseigenen hallenbad ihre bahnen ziehen oder den gut ausgestatteten fitness-

raum nutzen.

#### unterkunft

in den doppel- oder einzelzimmern fühlen sie sich wie zu hause, denn auf gemütlichkeit und eine freundliche atmosphäre wird groszen wert gelegt. wählen können sie zwischen nord- und südlage und mit oder ohne balkon. alle zimmer sind mit tv, minibar, telefon, bad mit dusche, föhn und bademantel ausgestattet.

#### verpflegung

das team rund um küchenmeister bernd meyer verwöhnt seine gäste nach dem motto »aus der region für die region« mit natürlichen und gesunden gerichten. die zubereitung erleben sie in der offenen küche des panorama-restaurants, wo ausschliesslich frische, regional eingekaufte produkte zubereitet werden. morgens und abends können sie sich nach herzenslust am abwechslungsreichen buffet bedienen und auch zur tagesmitte stehen salate und kuchen als kleiner snack bereit. sollten sie die vegetarische küche bevorzugen oder eine spezielle diät wünschen, wird das küchenteam gerne ihre kulinarischen wünsche erfüllen. alle alkoholfreien getränke sind bereits im preis inkludiert und sie sollten es nicht versäumen das erfrischende berühmte grander-wasser zu probieren.

#### anreise

sie können bequem mit dem zug bis nach fischen fahren. gerne buchen wir ihnen dafür einen kostengünstigen rit-fahrschein. ab dort nutzen sie die öffentlichen verkehrsmitteln oder ein taxi zum hotel.

ein reiseangebot der partnerfirma  
von **andersreisen – kreativ**



## am fusse der alpen



### leistungen

ferienkurs • tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung • begrüßungstreffen • übernachtung im ½ doppelzimmer mit eigener du/wc, ohne balkkon • genusspension • alkoholfreie getränke • infopakete

### teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6 / höchstens: 14

### wahl- & zusatzleistungen pro woche

▪ ½ dz mit balkkon:	euro 75
▪ klassisches ez:	75
▪ dz als ez ohne balkkon:	180
▪ dz als ez mit balkkon:	290
▪ buchungspauschale	30
▪ flugbuchung	50

### jahresübersicht

reise-nr.	termin	titel	kursleitung	preis
	19.12.- 26.12.	yoga & meditation der herzensgüte	diana becker	890
	16.01.- 23.01.	yoga & skilanglauf	anja dubau	690
	05.02.- 12.02.	yoga, meditation & skilanglauf	uschi ostermeier	750
	26.03.- 02.04.	yoga-qigong & skilanglauf	hans-georg schoen	690
	23.04.- 30.04.	yoga & meditation, harmonie & wohlbe finden	christiane wiedemann	750
	14.05.- 21.05.	dynamisches yoga - im fluss des lebens sein	astrid rövekamp	650
	11.06.- 18.06.	yoga & genusswandern	diana becker	650
	16.07.- 23.07.	mit hatha-yoga zu entspannten gelenke	ingrid mautner	690
	06.08.- 13.08.	tai chi - qi gong: der weg zur gelassenheit	karina berg	690
	10.09.- 17.09.	yoga-meditation, die innere & äussere kraft erspüren	inge baudrexel	690
	15.10.- 22.10.	luna yoga- herbstzeit	susanne gleichmann	690
	29.10.- 05.11.	yoga meditation & achtsamkeit	karin pinto	690
	19.12.- 26.12.	yoga-qigong & skilanglauf	matthias schoen	890



die freiheit vor  
mir



## DETAILINFOS SEMINARE

### yoga und meditation der herzensgüte

19.12.-26.12.2010 • euro 890

lassen sie den alltag hinter sich, öffnen sie sich bewusst dieser besinnlichen zeit. eine ausgewogene yogapraxis aus hatha- und vinyasa-elementen vitalisiert ihren körper und schenkt ihnen neues wohlbefinden. durch die achtsamkeit in den atemübungen und bewusstes loslassen in den entspannungseinheiten eröffnet sich eine entdeckungsreise in die eigene stille – zu einem ort an dem sie auftanken und sich zentrieren können. die meditation der herzensgüte lädt sie ein, geist und herz weit werden zu lassen. erleben sie, wie sich eine atmosphäre der harmonie und des friedens ausbreiten darf und die fähigkeit zur selbstliebe wie auch eine tief empfundene haltung von wohlwollen allem lebenden gegenüber entwickelt.

**diana becker**, yogalehrerin mit weiterbildungen in verschiedenen yoga-richtungen (u.a. vinyasa) und schwangerenyoga, reiki-meisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl.-tourismus-betriebswirtin.

### yoga & skilanglauf

16.01.-23.01.2011 • euro 690

sie gleiten fast lautlos durch den schnee, den stress und die hektik des alltags hinter sich lassend. die gedanken kommen zur ruhe und sie geniessen eine traumhafte winterlandschaft mit tief verschneiten wäldern, weiten tälern und majestätischen gipfeln. die bewegung im schnee in verbinding mit einer intensiven yogapraxis bringen erholung für körper, geist und seele. die gute, klare winterluft tut ihr übriges dazu. wir üben sanften skilanglauf (klassische form) und klassisches hatha yoga mit atemübungen, entspannung und meditation. • 3 stunden/tag + skilanglauf

**annja dubau**, yogalehrerin (byv) und staatlich geprüfte wanderführerin (vorarlberger bergführerverband) ist begeistert von der wirkung des yoga in verbinding mit naturerfahrung. ihre lebensfrohe aus-

strahlung spiegelt sich in ihrem unterricht wieder, der sehr achtsam und entspannend, aber auch fordernd sein kann.

### yoga, meditation und skilanglauf

05.02.-12.02.2011 • euro 750

„je mehr du deinen körper belebst, desto bewusster wirst du in deinem selbst.“ (yesudian). besonders sanfte und schonende yogastellungen basierend auf der wirkungsweise der chakren stimmen sie auf den tag ein. nach einem ausgiebigen frühstück können sie unter achtsamer anleitung auf der loipe die herrliche bergwelt geniessen. die leichte bewegung in der natur wirkt wohltuend und harmonisierend. nach den aktivitäten bietet der grosszügige wellness-bereich des hotels den idealen ausgleich. auch meditation und yoga nidra führen sie zu einer tiefen entspannung. einen freien tag in der woche können sie ganz nach ihrem persönlichen rhythmus gestalten. • 3 stunden/tag + skilanglauf

**uschi ostermeier-silkowski**, yogalehrerin (in der tradition von yesudian und sivananda), heilpraktikerin, autorin, unterrichtet sanften, atemorientierten yoga und legt viel wert auf entspannung und achtsamkeit. fortbildungen in triyoga und zen-meditation. langjährige seminarerfahrung im in- und ausland.

### yoga-qigong und skilanglauf

26.03.-02.04.2011 • euro 690

yoga-qigong und meditation, verfügen wir über wirksame mittel uns mit den energien der natur zu verbinden. unser neues weltbild, das auch geprägt wird durch die erkenntnisse der quantenphysik, ermöglicht uns einen tieferen zugang zur natur. ich möchte meine langjährigen erfahrungen in diesem seminar weitergeben. neben den bekannten asanas werden sie pranayama übungen und neue yoga-qigong reihen kennenlernen. diese werden wir verinnerlichen und auch gemeinsam in der natur vertieft erleben. somit starten sie gut vorbereitet in den tag und können beim skilanglauf und wandern die wundervolle landschaft der region geniessen. dieses seminar ist für anfänger und fortgeschrittene gleichermassen gut geeignet.





das schöne  
geniessen



**hans-georg schoen**, yogalehrer bdy, pädagoge, ist einer der pioniere des yoga in deutschland. mit seiner jahrzehnte langen erfahrung in der leitung von seminaren und in der ausbildung von yogalehrern, versteht er es, die verschiedenen yogarichtungen einfühlsam zu verbinden.

#### **yoga- & meditation, der weg zu harmonie & wohlbe finden**

23.04.-30.04.2011 • euro 750

yoga und meditation inspiriert dazu, die augenblicke die wir erleben in ihrer einzigartigkeit und schönheit wahrzunehmen. das schöne hotel ifenblick in seiner liebevollen atmosphäre schafft hierfür den idealen rahmen. kraftvolle und sanfte haltungen aus dem hatha- yoga in verbindung mit dem atem, meditation und entspannung in form von traumreisen fördern das seelische und geistige gleichgewicht und lassen uns in den zustand der völligen entspannung gelangen. ausgedehnte wanderungen in der wunderschönen landschaft rund um balder schwang runden unser tägliches gemeinsames programm ab. nach diesem seminar werden sie voller lebensenergie sein und ihren alltag mit neuem enthusiasmus erleben.

**christiane wiedemann**, ausbildung zur yogalehrerin in buenos aires, ernährungsberaterin, fitness- und wellnesstrainerin, arbeitet seit 2004 als selbständige yogalehrerin (u.a. 3 jahren in paris) und wohnt seit anfang 2010 wieder in münchen. im unterricht geht sie individuell auf die voraussetzungen der teilnehmer ein. in ihren seminaren legt sie besonderen wert auf entspannung und die achtsamkeit des eigenen körpers.

#### **dynamisches yoga - im fluss der bewegung, im fluss des lebens sein**

14.05.-21.05.2011 • euro 650

dynamisches yoga – basierend auf ashtanga yoga - zeichnet sich durch kraftvolle körperhaltungen und die kombination des atems mit der bewegung aus. mit hilfe von

vorbereitenden übungen und varianten werden sie

auf die dynamisch ausgeführte reihe eingestimmt, die sonnengrüsse, standhaltungen und umkehrhaltungen enthält. abgerundet wird die yogapraxis durch übungen, bei denen die atem- und körperwahrnehmung im mittelpunkt stehen. durch die dynamische praxis können sie zu einem intensiveren kontakt zu ihrem physischen körper kommen und damit körperbewusstsein und innere stille zusammenzubringen. nach den yogastunden haben sie die möglichkeit, die berglandschaft zu erkunden oder das wellnessangebot im hotel zu geniessen.

**astrid rövekamp**, yogalehrerin (bdy /eyu), fortbildungen im ashtanga vinyasa yoga u. a. bei manju jois, mehrjährige unterrichtserfahrung bei verschiedenen trägern in düsseldorf, chemie- und bauingenieurin.

#### **yoga & genusswandern**

11.06.-18.06.2011 • euro 650

die wanderungen in dieser eindrucksvollen landschaft und der klaren bergluft spenden neue kraft und stärken muskulatur und atemwege. kombiniert mit phasen des bewussten gehens im eigenen atemrhythmus sowie phasen des schweigens und der bewussten wahrnehmung erleben sie den klang und die schönheit der natur und der berge auf eine neue art und weise. ihre gedanken kommen zur ruhe, ihre sinne geniessen die ursprüngliche umgebung.mit einer ausgewogenen yogapraxis aus hatha- und vinyasaelementen vitalisieren sie ihren körper und dehnen die geforderte muskulatur. atemübungen schenken ihnen neue energie und reinigen die atemwege. entspannungseinheiten und meditationen eröffnen ihnen eine entdeckungsreise in die eigene stille. • 3 stunden/tag + wandern

**diana becker**, yogalehrerin mit weiterbildungen in verschiedenen yoga-richtungen (u.a. vinyasa) und schwangerenyoga, kinderyogaübungsleiterin, reikimeisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl-



## pure aussicht aufnehmen



tourismus-betriebswirtin.

### mit hatha-yoga zu entspannten gelenke – lockere vitalität und mobilität

16.07.-23.07.2011 • euro 690

es heisst, der mensch sei so alt wie seine gelenke. die methoden des hatha-yoga bieten viele wirksame möglichkeiten, unseren körper, insbesondere die gelenke beweglich und gesund zu erhalten. dieser kurs wendet sich an alle menschen, die ihre vitalität und darüber die lebensfreude stärken und erhalten wollen. er beinhaltet übungen zur mobilisierung der gelenke, der wirbelsäule, sowie zum aufbau von kraft und flexibilität des körpers. ein weiterer aspekt des kurses sind entspannungstechniken, die das körperbewusstsein schulen und den atem erfahrbar machen. meditative übungen werden ebenso bestandteil der woche sein und den gefühlkontakt zu sich selbst vertiefen.

**ingrid mautner**, yogalehrerin ggf, bdy/eyu (yogaschule dresden) in riesa/sachsen. weiterbildungen: meditationsbegleitung, pranayama, qigong. sie lehrt yoga in traditionellem sinn, angepasst an die bedürfnisse des einzelnen mit dem besonderen anliegen yoga und alltag zu verbinden.

### tai chi – qi gong: der weg zur gelassenheit

06.08.-13.08.2011 • euro 690

gehen sie auf entdeckungsreise! erfahren sie ruhe, sammlung und aus ihrer mitte heraus geführte bewegungen. tai chi chuan entwickelt innere kraft, nicht durch mehr anstrengung, sondern indem sie sich lösen, spüren und achtsam sind. auf spielerische weise trainieren sie ihre koordination, balance und geschmeidigkeit. dieses seminar ist für menschen geeignet, die sich gerne offen und achtsam begegnen möchten und bereit sind, sich selbst zu spüren, zu entdecken und sich gerne auf partnerarbeit einlassen. karina berg vermittelt ihnen

bilder aus dem tai chi chuan nach cheng man ching, wie auch andere unterstützende übungen...„geniesse die schönheit des weg.“

**karina berg**, tai chi- und qi gong lehrerin, anerkannt beim ddqt, lernt seit sechszehn jahren tai chi und qi gong. seit elf jahren leitet sie mit viel freude kurse und seminare.

### yoga-meditation, achtsam die innere und äussere kraft erspüren

10.09.-17.09.2011 • euro 690

„weich ist stärker als hart-wasser ist stärker als fels-liebe ist stärker als gewalt“.

sanfte hügel, berge, die erde, kraftvoll, stabil im gleichgewicht stehen. selbst die weichheit und stille in sich erkennen, indem sie den morgen mit chakra- u. mudraübungen, dem fliessendem sonnengebet und einer meditation, beginnen. erleben sie ein sanftes, langsames erwachen des körpers, des geistes und der seele. am abend stehen die atemübungen und kraftvollen yoga-haltungen im vordergrund um die innere mitte zu stärken. wohltuende entspannungen, auch mit klangschalen runden die übungsstunde ab. gerne organisiert und begleitet inge baudrexel als begeisterte bergsteigerin gemeinsame wanderungen.

**inge baudrexel**, yogalehrerin ska, in der iyengar tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wege-kurse. ausbildung in traditioneller thai-massage u. zeitgenössischem tanz. laufend in fortbildung in psychologie & bei spirituellen lehrern.

### luna yoga- herbstzeit

15.10.-22.10.2011 • euro 690

„das wunder hat vielleicht vier tage gedauert oder fünf...spätsommer, frühherbst und das, was zwischen beiden liegt. eine ganz kurze zeitspanne im jahre. es ist die fünfte und schönste jahreszeit. (kurt tucholsky)“  
veränderung in den jahreszeiten, wandlungszeit. umkehrhaltungen aus dem luna yoga unterstützen wandel in leichtigkeit zu erfahren, mitzuschwingen, sich einzustimmen, flexibel zu sein. luna yoga -bewegungen und -



stehen bleiben  
und  
innehalten



haltungen bringen geschmeidigkeit in den körper und halten den geist jung. das immun-system wird gestärkt, die übungen kräftigen die gesundheit. meditationen stimmen auf die „stille“ jahreszeit ein. abseits vom „geschäftigen alltag“ können sie stille erfahren, entspannen und diese wandlungszeit erleben.

**susanne gleichmann**, yogalehrerin und ausbildungstrainerin luna yoga, schülerin von adelheid ohlig, arbeitete als biologin und naturpädagogin im naturschutz in ost-deutschland. der schwerpunkt ihrer arbeit ist die verbindung von yoga und natur.

#### **yoga, meditation & achtsamkeit** 29.10.-05.11.2011 • euro 690

für den moment leben - sanft und dynamisch, bewegt und still – lassen sie sich von der vielfältigkeit und ganzheitlichkeit des hatha-yoga berühren. stärken sie den körper, beruhigen die gedanken, entdecken ihre innewohnende quelle der kraft, erfahren zufriedenheit und wohlbefinden, lachen und leichtigkeit an einem platz voller natürlicher schönheit. yoga bereitet einen raum, wo es sich besser fühlen lässt, wo entspannung und das lachen auftauchen, die wahrnehmung, etwas freier zu sein, sich wiederfinden und den anderen begegnen, in grenzenloser freude.

**karin pinto**, yogalehrerin (ggf, bdy, eyu), gesundheits- und ernährungsberaterin (iat) langjährige erfahrung mit yoga, körperarbeit und meditation. kurse und seminare in verschiedenen institutionen.

#### **yoga-qigong & skilanglauf**

19.12.-26.12.2011 • euro 890

hatha yoga und fließende qigong formen. diese woche werden wir kraftvoll dynamische sowie weiche meditative asanas und karanas (bewegungsabfolgen von asanas) und qigong formen praktizieren. die körperliche fitness wird gesteigert, kraft aufgebaut und die beweglichkeit gefördert. im vordergrund steht dabei immer der achtsame umgang mit unserem körper, unterstützt durch bewusste atemführung. somit starten sie gut vorbereitet in den tag und können beim skilanglauf und wandern die wundervolle landschaft der region geniessen. dieses seminar ist für anfänger und fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**matthias schoen**, zertifizierter yogalehrer der yoga alliance mit schwerpunkt power und inspya yoga, über 30-jährige yoga- und qigong praxis, langjährige seminarbegleitung bei neue wege, schüler von hans-georg schoen, unterrichtet im westen von hamburg.

