



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

## Yoga und Wandern im goldenen Herbst

Naturhotel Chesa Valisa, Kleinwalsertal

Sonntag, 10. Oktober – Freitag, 15. Oktober 2021  
Herbstferien



Versäume nicht die Verabredung mit dem Leben.  
Jeder Atemzug, jeder Schritt, kann uns helfen,  
das Leben in seiner Tiefe zu erfahren Thich Nhat Hanh

In dieser Ferienwoche werden wir das Yogaüben mit Naturerfahrungen in der faszinierenden Bergwelt des Kleinwalsertales verbinden. Wir werden uns durch eine achtsame Übungspraxis der Stille in der Natur und der Stille in uns selbst öffnen. Bewusstes Gehen, Schritt für Schritt in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus, sowie Augenblicke des Schweigens machen das Wandern zu einem meditativen Erlebnis und helfen Abstand von den Belastungen des Alltags zu gewinnen. Diese innere Balance zu finden, fällt in der bezaubernden Landschaft des Kleinwalsertales leicht. Inmitten saftiger Wiesen, malerischer Dörfer und dem Bergpanorama der Alpen umfängt Sie eine friedliche Idylle, die Sie aufatmen lässt. Unsere Übungspraxis findet im Seminarraum, in der wunderschönen Landschaft rund um das Hotel und auch bei den Wanderungen in der freien Berglandschaft statt. Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

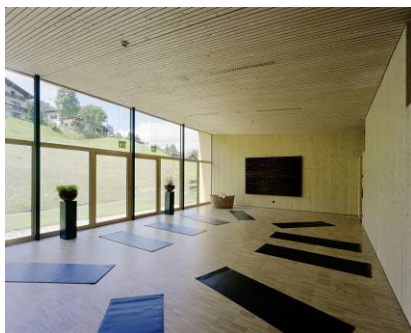
### Unterkunft:

Das **Naturhotel Chesa Valisa** ist ein **4 Sternehotel** oberhalb des Dorfes Hirschegg im Kleinwalsertal. Eine einzigartige Lage inmitten der Naturidylle, mit Blick auf das Alpenpanorama von Fellhorn, Kanzelwand, Zwölferkogel und Widderstein. Das **Chesa Valisa** ist ein vielfach prämiertes und zertifiziertes Biohotel mit „Grüner Hauben“- Küche. Das Hotel der Familie Kessler zeichnet sich durch sein außergewöhnliches Ambiente, seine ausgezeichnete Küche und seine gelungene Kombination von traditionellem Walserhauscharakter und Moderne aus und lassen das Naturhotel zu einem besonderen Ort der Entspannung und der Erholung werden.

Die Wellnesslandschaft und Massageabteilung bietet zusätzlich eine ideale Ergänzung für einen gelungenen entspannten Urlaub.

### BIO-Vitalpension

morgens: Frühstücksbuffet mit reichhaltiger Vollwertdecke,  
Brotzeit und Proviant zum Mitnehmen für die Wanderungen,  
mittags: Suppe, Salat und Rohkostbuffet,  
abends: 4 Gänge Auswahlmenüs (Fisch, Fleisch, vegetarisch, Trennkost)  
Vorspeisen, Salatbuffet, Themenbuffets und andere Attraktionen



## Wanderungen

**Die Teilnahme an den Wanderungen ist optional.**

Für die 3 Gruppenwanderungen (je nach Wetterlage) sollten Sie die Kondition für 3 – 4 Stunden Gehzeit mitbringen.

**Preis und Leistungen: 5 Übernachtungen z.B.:**

DZ Arnika Komfort, 2 er Belegung ab 143 € pro Person /Nacht

EZ Stammhaus ab 145,00 € pro Person/ Nacht,

EZ Komfort Stammhaus ab 160,00 € pro Person/ Nacht

Kleines DZ zur Einzelnutzung im Chalet ab 163,00 € pro Person/Nacht

Weitere Zimmerkategorien buchbar, siehe unter [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

**Inkl. BIO-Vitalpension** (siehe oben) ganztägig frisches Obst, Tee und Wasser, freie Nutzung des Wellnessbereiches, kostenloses Bergbahnticket

## Kosten

**295 € Seminarprogramm:** 10 Yogaeinheiten, Yoga tgl. morgens und abends, je 60 – 90 Minuten, 3 Wanderungen, ca. 3 - 4 Std.

**Seminarbeginn:** Sonntag, 10. Oktober 2021, 18.00 Uhr

**Seminarende:** Freitag, 15. Oktober, nach dem Frühstück

**Anzahl der TeilnehmerInnen:** mindestens 8, höchstens 15

## Anmeldung

**Yogaschule Claudia Engel-Nießen 026 24 - 95 02 39**

[mail@yoga-hoehr.de](mailto:mail@yoga-hoehr.de) [www.yoga-hoehr.de](http://www.yoga-hoehr.de)

**Naturhotel Chesa Valisa 0043 / 55 17 – 54 140**

[info@naturhotel.at](mailto:info@naturhotel.at) [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

## Reiseleitung

Claudia Engel-Nießen, Yogalehrerin BDY/EYU, unterrichtet seit 1989 in eigener Schule, Aus- und Weiterbildungen in Yoga der Energie, Philosophie, Spiraldynamik (Anatomie) bei Dr. Ch. Larsen, körperzentrierter Psychotherapie, sowie in der Tradition von Krishnamacharya, Desikachar, seit 2000 Schülerin von Sriram, autorisiert zur Erteilung von Einzelunterricht,

## Anreise

Mit dem Zug bis Bahnhof Oberstdorf, vor dem Bahnhof fahren etwa alle 20 Min. die Walserbusse ins Kleinwalsertal. Das Hotel holt gerne an der Haltestelle in Hirschegg/Walserhaus ab.

Mit dem Auto über die A 7 bis Kempten, weiter Richtung Oberstdorf / Kleinwalsertal über die gut ausgeschilderte Landstraße bis Hirschegg, am Walserhaus rechts ab in den Gerbeweg 18