



## Aktiv-Camp „Yoga, Wyda und die Energie des Waldes“

02. bis 04. Oktober 2025

**Yoga** ist ein wundervoller Weg der ganzheitlichen Entwicklung. Bei der Auswahl der Yoga-Asanas wird auf Übungen, die akrobatische Beweglichkeit voraussetzen, verzichtet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yoga beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit und bewirkt auf körperlicher Ebene Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination, Aktivierung, Belebung und Entspannung. „Du bist die Haltung, die Du einnimmst.“ Ein Schwerpunkt dieses Camps wird Yoga für den Rücken sein. Auf seelisch-geistiger Ebene kann sich Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, innere Ruhe, Konzentration und Lebensfreude einstellen.

**Wyda**, das alte Wissen unserer keltischen Vorfahren, ist das europäische Pendant zu Yoga. Ein wesentlicher Aspekt dieser keltischen Weisheitslehre ist die Verbundenheit mit der Natur. In der Natur, vor allem im Wald, haben wir die Möglichkeit, uns zu regenerieren. Achtsamkeitsübungen und Meditationen helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren. Dieses Camp bietet eine wundervolle Möglichkeit, Einblicke in eine ganzheitliche Entwicklung zu bekommen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Täglich aktiver Einstieg in den Tag mit einfacher Yogapraxis, auch für Anfänger geeignet
- Yoga für den Rücken
- Atemgewahrsein, Pranayama – Die Kraft des Atems
- Meditationen
- Achtsamkeits-Wanderung im Nationalpark mit „Wyda“, der Weisheitslehre der Kelten
- „Kamingespräche“ mit wertvollen Informationen zum Thema
- Optional Sauna im hauseigenen Wellnessbereich
- Feedbackrunde, Abschluss

### Seminarleitung

Mag.<sup>a</sup> Barbara Schagerl-Müllner  
Sportwissenschaftlerin und medizinische Trainingstherapeutin, Lehrgangsführung und Dozentin des Master- Lehrgangs „Prävention und Gesundheitsförderung“, Yogalehrerin BYU/EYU, Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Yogalehrenden Österreichs: Yoga Austria



Villa Sonnwend Nationalpark Lodge  
Mayrwinkl 80  
4575 Roßleithen  
villa-sonnwend.at

### Preis

**498,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**398,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 31 Euro.  
Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.  
Stornogebühr: Bis 28 Tage vor Anreise fallen keine Stornokosten an. 21-27 Tage vor Anreise werden 50 %, 14-20 Tage 70 %, 7-13 Tage 80 % und ab 6 Tagen vor Anreise 90 % des gebuchten Gesamtarrangements in Rechnung gestellt.

### Zielgruppe

Versicherte der SVS und ihre Begleitpersonen, die Yoga und Wyda kennenlernen wollen und die Energie des Waldes spüren möchten.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Bekleidung für Yoga
- Der Witterung entsprechende Bekleidung und Schuhe für die Naturspaziergänge
- Saunautensilien falls gewünscht

### Im Preis enthaltene Leistungen

- Umfangreiches Seminarprogramm
- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer mit Vollholzausstattung in der Villa Sonnwend in Windischgarsten im Nationalpark Kalkalpen
- Vollpension (vegetarische Kost jeden Tag als Wahl-Menü – Vegan und Diät nach Voranmeldung möglich)
- Bio Espresso, Bio Tees und eine reichhaltige Auswahl an Nüssen und Früchten im Seminarraum
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Infrarotkabine und Ruheraum
- Bahnhofstransfer von und zum Bahnhof Windischgarsten

## Programm

### Donnerstag, 02. Oktober 2025

bis 15:00	Einchecken im Hotel
15:00-16:00	Begrüßung, Vorstellung des Programms mit ersten Übungen Aktives Kennenlernen Vorstellen der SVS-Angebote
16:00-18:30	Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse der Teilnehmenden) Dazwischen Zeit für Stille: Selbstreflexion, Wellness oder Naturspaziergang in der Umgebung
18:30	Abendessen
19:30	Kamingespräch: Yoga-Philosophie

### Freitag, 03. Oktober 2025

07:30-08:15	Aktiver Einstieg in den Tag: Yogapraxis – leichte Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind
08:30	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-12:00	Yoga für den Rücken Pranayama: Die Kraft des Atems Atem-Gewahrsein: Den eigenen Atem kennenlernen Kurze Meditation
12:30	Mittagessen
14:00-16:30	Achtsamkeits-Wanderung im Nationalpark: Leichte Wanderung mit Übungen aus Yoga und Wyda. Wyda ist das europäische Pendant zu Yoga mit dem alten Wissen unserer keltischen Vorfahren. Ein wesentlicher Aspekt dieser keltischen Weisheitslehre ist die Verbundenheit mit der Natur.
16:30-18:00	Auszeit: Zeit für Stille, Selbstreflexion oder Wellness
18:30	Abendessen und anschließend Kamingespräch: „Die Energie des Waldes. Warum geht es uns nach Aufthalten im Wald besser?“

### Samstag, 04. Oktober 2025

7:30-8:15	Aktiver Einstieg in den Tag: Yogapraxis – leichte Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind
8:30	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-12:00	Weiter im Thema: Wiederholung und Fortsetzung Yoga für den Rücken Pranayama: Die Kraft des Atems Atem-Gewahrsein. Den eigenen Atem kennen lernen Kurze Meditation
12:00	Offene Fragen, Abschlussrunde und Feedback
12:30	Mittagessen, Seminarabschluss und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.