

Südtirol Balance in Olang

03.06.2017 – 01.07.2017

Aufatmen, entspannen und genießen in Olang

Sich eine Auszeit nehmen und neue Kraft tanken. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und in sich ruhen. Die Initiative „Südtirol Balance“ lädt Sie von 03.06. – 01.07.2017 dazu ein, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden: Mit bewegenden Angeboten, die Natur, Wohlbefinden und Genuss miteinander verbinden.



Das Frühjahr, die Zeit der Erneuerung, ist der ideale Zeitpunkt um Neues wachsen zu lassen: Unsere Experten begleiten Sie mit profundem Fachwissen und vermitteln Ihnen zahlreiche Tipps, wie Sie nachhaltig einen gesunden Lebensstil pflegen.

Die faszinierende Naturlandschaft rund um Olang ist dabei wie geschaffen, um tief Luft zu holen und in der Stille zu entspannen: Erleben Sie bei einer Waldmeditation bewusst das Frühlingserwachen, schöpfen Sie neue Energie an besonders kraftvollen Orten oder entspannen Sie mit Yoga-Atemübungen im duftenden Heu. Finden Sie Ihre Balance und fühlen Sie sich rundum wohl!

UNSER SPEZIELLES ANGEBOT FÜR IHRE BALANCE WOCHE AM OBERHÖLZLHOF

Für unsere Urlaubsgäste gibt es täglich frische Frühstückseier von glücklichen Freilandhennen, welche zusammen mit ihrem Hahn das Leben in vollen Zügen genießen.

Geben Sie uns am Vortag einfach kurz Bescheid, wie viele Eier Sie benötigen und wir werden diese früh morgens vor Ihrem Appartement deponieren.



**ALS GAST DES OBERHÖLZLHOF'S DÜRFEN SIE ZUSÄTZLICH AN FOLGENDEN BALANCE
ERLEBNISSEN KOSTENLOS TEILNEHMEN:**

FRÜHLINGSERWACHEN IM WALD*



Mit Johanna Schileo

Masseurin mit Fachwissen
in den Bereichen Ayurveda,
Meditationen und mentales Training

Dienstags:

09.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt:

Park von Oberolang

Kosten:

Unsere Gäste nehmen kostenlos teil

Details zum Erlebnis:

Jeden Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr.



Entdecken Sie das Erwachen der Natur im Frühjahr! Wir wandern zu den faszinierendsten Naturplätzen rund um Olang und erleben, wie die Natur im Frühjahr ihre Kraft neu entfaltet. Bei einer Waldmeditation erkunden wir unsere innere Mitte und nehmen die Welt rund um uns intensiv wahr: das Zwitschern der Vögel, die wärmenden Sonnenstrahlen und den intensiven Duft der Frühlingsblumen. Beim

Atmen der klaren Waldluft fällt der Stress nach und nach von uns ab; das bewusste Luftholen fördert unsere Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Im Einklang mit der Natur bringen wir auch Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und starten ruhig und gelassen in die warme Jahreszeit.

*Anmeldung innerhalb 12.00 Uhr des Vortages im Tourismusverein Olang notwendig.

DIE EIGENE KRAFT ENTDECKEN*



Mit Thor Thomas Volgger
Experte im Bereich Energetic Feng Shui

Donnerstags:
09.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz Lipper Säge

Kosten:
Unsere Gäste nehmen kostenlos teil

Details zum Erlebnis:

Jeden Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr.

Schritt für Schritt erkunden wir die wilde Natur und entdecken dabei die wilde Natürlichkeit in uns: Wir wandern zu besonders kraftvollen Orten in der mystischen Landschaft rund um Olang und üben uns dort in achtsamer Aufmerksamkeit.

Mit offenen Sinnen beobachten wir die Natur und atmen bewusst die frische Bergluft ein. Wir spüren die neue Kraft des Frühlings rund um uns und nehmen diese Energie mit speziellen Übungen und einem abschließenden Feuerritual

bewusst in uns auf. Ein Frühlingserwachen der besonderen Art für Körper, Geist und Seele, das nachhaltig bewegt.



*Anmeldung innerhalb 12.00 Uhr des Vortages im Tourismusverein Olang notwendig.

ENTSPANNEN IM DUFTENDEN HEU*



Mit Veronika Mantari Eschgfeller
Yogalehrerin für Sivananda Yoga (aus Südindien)

Freitags:
10.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt:
Reitschule Tolderhof

Kosten:
Unsere Gäste nehmen kostenlos teil

Details zum Erlebnis:
Jeden Freitag, 10.00 - 12.30 Uhr.



Wohltuende, entspannende und humorvolle Stunden im Heustadel: Mit sanften Dehn- und Streckübungen sowie Yoga-Atemübungen vertreiben wir die Wintersmüdigkeit und erwecken unsere Energie. Der wohltuende Duft von frischem Heu hilft uns, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken. Mit Übungen aus dem Lach-Yoga mobilisieren wir die natürlichen Kräfte

in uns und bringen sowohl körperliche wie mentale Energien in Einklang. Das Lachen verschafft uns einen leichten Zugang zu unserer Kreativität und Intuition – und vielleicht entdecken wir noch ungeahnte Potentiale in uns, die wir in uns erwecken können? Im Anschluss stärken wir uns mit selbstgebackenem Brot und würzigen Aufstrichen mit Frühlingskräutern. Und damit wir diese gesunde Jause langfristig genießen können, nehmen wir neben der wohltuenden Entspannung auch das Rezept nachhause mit.

*Anmeldung innerhalb 12.00 Uhr des Vortages im Tourismusverein Olang notwendig.