

# Achtsame Auszeit in den Bergen

*Zeit für Dich um wieder in deine Kraft zu kommen,  
aufzutanken, Dich und die Natur zu genießen.*

Lechquellengebirge (AT)

Ravensburger Hütte

Mo - Do 14.09.2020 – 17.09.2020

(Mo Anreise/Treffpunkt Zug bei Lech 14.00, Do Abreise ca. 14.00)

Kosten: 455.- (Kurs: 324.- + ÜN/HP/Kurtaxe: 131.-)

Lechtaler Alpen (AT)

Muttekopfhütte

Fr – So 18.09.2020 – 20.09.2020

(Fr Anreise/Treffpunkt Hoch Imst 14.00, So Abreise ca. 14.00)

Kosten: 300.- (Kurs: 216.- + ÜN/HP: 84.-)

Genauere Informationen/Anmeldung unter:

Regina Leitner: [reginal\\_@hotmail.com](mailto:reginal_@hotmail.com), 0049 176 70 62 70 58

Jana Voecks: [janavoecks@gmx.de](mailto:janavoecks@gmx.de), 0049 179 10 73 889



Regina Leitner

Als Schauspielerin und Sängerin beschäftige ich mich seit über 20 Jahren mit den Bereichen: Körper, Atem, Stimme und ihren Ausdrucksformen. Meine zusätzlichen Ausbildungen im Bereich Bewegung und Natur ergänzen und bereichern mich auf wunderbarste Weise. Seit meiner Kindheit gehe ich begeistert in die Berge, sie sind für mich ein Kraftort und Tankstelle. Ich freue mich nun meine Begeisterung teilen zu dürfen.

Diplomschauspielerin, Erlebnispädagogin, Ganzheitliche Bewegungstrainerin, Naturcoach.  
([www.reginaleitner.net](http://www.reginaleitner.net))



Jana Voecks

Als Pädagogin tätig, sowie im Bereich Bewegung und Entspannung. Hier verbinde ich Elemente aus dem Yoga und Qi Gong mit ganzheitlichen Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken. Durch meine mehrjährige Zeit in den Bergen als Älplerin hat sich mein Bezug zur Natur verstärkt und diese ist für mich essenziell geworden. Ich freue mich sehr darüber unsere Seminare mit der stärkenden und stabilisierenden Wirkung der Berge zu verbinden.

Heilerziehungspflegerin, Erlebnispädagogin, Ganzheitliche Bewegungstrainerin.

Achtsames Wandern in den Bergen

Yoga & Qi Gong

Atemübungen

Entspannungsübungen

(Autogenes Training, PMR, Body Scan)

Meditation

Austausch/Gespräche

(konkrete Übertragung in den Alltag)

Naturerfahrung

*„Lass deinen Geist still werden, wie einen Teich im Wald. Er soll klar werden wie Wasser, das von den Bergen fließt. Lass trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden, und lass deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen.“ Buddha*