



Yogaretreat Grafenast November 2024

14.11.-17.11.2024

Mit Judith Schäfer

Der November lädt ein zum Rückzug. Der Sommertrubel liegt hinter uns, die Herbstfarben klingen aus und hier oben, weit über dem Inntal, liegt vielleicht schon der erste Schnee und kündigt die Stille des Winters an.

Es ist ein besonderer Ort, das Hotel Grafenast.

In einer familiären Umgebung mit wohligerem Hüttenflair werden wir uns in einer feinen kleinen Gemeinschaft zusammenfinden. Wir werden mit regionalem Essen und herzlicher Gastlichkeit verwöhnt.

Die umliegenden Berge laden ein zu Wanderungen und eventuell schon zu Winteraktivitäten. In der Waldsauna lässt es sich wohliger warm entspannen.

Das Thema **Rückzug** und die **innere Kraft**, die sich dort finden lässt, werden Thema der Yogapraxis sein.

Morgens beginnen wir mit einer wohltuenden, therapeutisch ausgerichteten Praxis. Abends gibt es optional eine intensive Praxis und/oder restauratives Yoga.

Wir starten am Donnerstag um 17 Uhr und verabschieden uns am Sonntag nach der Yogapraxis und dem Frühstück gegen 11 Uhr.

Details zum Hotel Grafenast (www.grafenast.at).

Je nach Zimmerkategorie betragen die Kosten einschließlich Yoga: **669,00€ - 745,00€**

Die Buchung erfolgt über das Hotel unter dem Kennwort „Yogaretreat von Judith Schäfer“. Die Anreise ist gut mit dem Zug möglich. Der Transfer wird auf Anfrage vom Hotel kostengünstig angeboten.



Dr. med. Judith Schäfer

Immer schon war da ein großes Interesse an der Anatomie des Bewegungsapparates, aber vor allem an den Menschen und ihren Themen.

In ihren Stunden vermittelt Judith immer auch ihr Interesse für die Teilnehmer und ihre Individualität. Die Asana Praxis beginnt sanft, aufwärmend, im Verlauf kreativ und auch kräftig dem Rhythmus des Atems folgend. Flow Sequenzen wechseln mit anatomisch orientierter Detailarbeit. Sie legt Wert auf sinnvolles Alignment. Die Aspekte der Körperwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit fließen in die Asana Praxis genauso ein wie Muskelkräftigung, Koordination und Dehnung.

In Einzelsitzungen bildet das medizinische Wissen und die klinische Erfahrung mit den Erkenntnissen des Yoga eine Grundlage für individuell ausgerichtete Diagnostik und Therapie. Klassische Medizin und Yoga verbinden sich. Oftmals verändert sich dabei nicht nur die äußere, sondern auch die innere Haltung. Seit 20 Jahren arbeitet Judith als Ärztin mit dem Schwerpunkt Orthopädie, sie ist Teil des

Dozenten Teams der [Yogatherapie-Ausbildung](http://www.judith-schaefer.de). www.judith-schaefer.de