



SALZBURG: SEMINARURLAUB

Ort: Österreich

Reisedauer: 8 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 16

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Multiaktive Reisen, Gruppenreise

Mit seinen schmucken Kirchen, kleinen Gässchen und gemütlichen Plätzen ist Salzburg eine Augenweide. Die Geburtsstadt Mozarts lädt dazu ein, ihre von Kunst und Musik beseelte Geschichte zu entdecken. Ein Streifzug durch die von der UNESCO ausgezeichnete Altstadt und entlang der wildwasserführenden Salzach ist sehr inspirierend. Mit einem beeindruckenden Alpenpanorama im Hintergrund schafft Salzburg eine wunderbare Kulisse, um selbst kreativ zu werden.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe lt. Kursausschreibung
- garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC im "Hotel St. Virgil"

-
- Mahlzeiten lt. Programm
 - Kursprogramm wie beschrieben
 - Betreuung durch die Kursleitung

Zusatzleistungen

Anreise mit der Deutschen Bahn (auf Anfrage zubuchbar)

auf Anfrage

Reiseverlauf

1. Ihr 4-Sterne Hotel St. Virgil

ist mit seiner herrlichen Lage und der zeitgenössischen, modernen Architektur der ideale Ort, Salzburg und Umgebung zu erleben. Ganz entspannt wohnen Sie inmitten eines weitläufigen Parks am Rande des Stadtzentrums mit Aussicht auf die herrliche Kulisse der Salzburger Hausberge. Jedes der frisch renovierten Zimmer ist mit Bad oder Dusche/WC, Kabel-TV, Internet, Radio, Telefon und Balkon ausgestattet.

Verpflegung: Am Morgen genießen Sie das reichhaltige, zertifizierte Salzburger Biofrühstücksbuffet mit regionalen Bioprodukten in einem lichtdurchfluteten Raum. Die Hauptmahlzeiten - wechselweise Menü oder Buffet - nehmen Sie im Restaurant von St. Virgil ein, welches sich auf Österreichische Spezialitäten und die leichte Küche spezialisiert hat. Wie beim Frühstück auch, bezieht das Restaurant die Zutaten von regionalen Bauern, die einen respektvollen Umgang mit der Natur garantieren. Wer vegetarisch essen möchte, kann hier eines der täglich angebotenen fleischlosen Gerichte wählen, und auch auf gesonderte Diätwünsche kann die Küche des St. Virgil eingehen. Im Parkcafé können Sie auch außerhalb der festen Essenszeiten eine Kleinigkeit zu sich nehmen, sowie österreichische Kaffeespezialitäten und Weine genießen. Wer nach dem Essen etwas Ruhe braucht, dem bietet sich die hauseigene Bibliothek mit ihrer Sammlung zahlreicher Tageszeitungen als Rückzugsort an.

2. Programmhinweis

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

3. Malen Mit Reno

Viele, die Salzburg mit all den schönen Türmen und Kirchen lieben, die sich von ihrem Charme verzaubern lassen, kommen wieder, so dass es auch heute wieder ein Wiedersehensfest der besonderen Art geben wird. Und auch diejenigen, die neu dazukommen, werden schnell von den begeisterten Malern aufgenommen, egal, ob man schon Übung hat oder in der Malerei am

Anfang steht. Wie immer treffen Sie sich am ersten Abend zu einem kleinen Umtrunk und besprechen das Programm der kommenden Tage. Gemalt wird immer vormittags und an manchen Tagen nachmittags oder abends. Je nach Interesse der Gruppe und des Kursleiters kann auch ein Museumsbesuch oder ein freier Tag zur Erkundung der Stadt mit eingeplant werden. Falls es die Zeit und das Wetter zulässt, begeben Sie sich an einem Nachmittag zum Atelier des Bildhauers Meierhöfer, der ein Genie in seinem Genre ist und Ihnen seinen Arbeitsplatz im Steinbruch zeigt. Neben der Malerei im wunderbaren Atelier bleibt Ihnen also noch genügend Zeit zu bummeln, Galerien zu besuchen, den guten Kaffee im Café Tomaselli zu genießen, oder einen Abend mal in einem Beisserl zu verbringen. Mit dem Frühstück am letzten Tag geht dann Ihr Kurs zu Ende und Sie brechen auf mit vielem Neuerlernten und tollen Erfahrungen. **ca. 20 Std.**

4. Gesang & Meditation

Leitung: Reiner (Reno) Grunwald

Lernen Sie die eigene Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „Wegbereiter“ in die Meditation kennen! Ihre Kursleiterin teilt mit Ihnen ausgewählte Stimm- und Atemtechniken sowie bewegende Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Vita Ulrike Noll

Teilnehmer: min. 4, max. 15

5. Einübung In Die Musik- Meditation

Musik-Meditation fördert das bewusste Erleben und Verstehen großer Meisterwerke. Inhalte der Meditation sind ausgewählte Kompositionen von Bach, Händel, Mozart, Beethoven, Schubert, Bruckner, Mahler und anderen Meistern. Jeder Kurs ist zugleich eine spirituelle Zeitreise in eine der Epochen der Musikgeschichte. In jedem Seminar erleben Sie eine Auswahl großer Musik, die sich besonders zur Meditation eignet und der inneren Harmonisierung dient. Die Einübung in die Musik-Meditation beginnt mit Atem- und Entspannungsübungen, die aus der Praxis des Yoga und Zen stammen. Sie fördern eine gesunde Haltung und Atmung und helfen, die Gedanken abklingen zu lassen und Musik in ruhevoller Wachheit zu erleben. So hilft Ihnen die Meditation, sich von der Ruhe, Kraft und Weisheit großer Musik verwandeln zu lassen. Die Klangwiedergabe erfolgt über eine hochwertige HiFi-Anlage.

Dauer: ca. 20 Std.

Leitung: Michael Swiatkowski

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

6. Stressbewältigung Durch Yoga & Achtsamkeit

Lernen Sie in diesem Kurs, Ihre Selbstwahrnehmung zu schulen und zu intensivieren und dadurch

individuelle Stressoren im Beruf und Alltag besser zu erkennen, zu minimieren und zu umgehen. Durch das achtsame Üben der Asanas des Hatha-Yoga in Kombination mit dem Atem entsteht ein tiefes Bewusstsein, welches Blockaden löst. Sowohl die tieferen Schichten der Muskulatur und das Faszien-gewebe als auch Nervenbahnen und Organe werden mit der Praxis des Yin Yoga stimuliert. Achtsamkeitsübungen und Meditation, Anregungen zur körperbewussten Ernährung, die Kraft der Stille und die Freude an der Natur bei fakultativen gemeinsamen Aktivitäten runden das Programm ab.

Dauer:ca. 22 Std.

Leitung: Andrea Ortega

Teilnehmer: min. 4, max. 12

7. Yoga-Kraftquellen

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit

Dauer:ca. 18 Std.

Leitung: Helga Konietzko

Teilnehmer: min. 5, max. 12

8. Qi Gong & Tiefenentspannung

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gong wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden und Stagnationen können erkannt und aufgelöst werden, die Lebensqualität wird erhöht.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Rüdiger Breustedt

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

9. Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Salzburg Hbf. Von dort gelangen Sie am bequemsten mit dem Taxi zum Hotel. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 124. Grenznah zu Deutschland ist Salzburg auch gut per Pkw erreichbar. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

10. Termin- & Programmtabelle

Termin / Kurs

23.01.–30.01.22 Stressbewältigung durch Yoga & Achtsamkeit
30.01.–06.02.22 Yoga-Kraftquellen
06.02.–13.02.22 Gesang & Meditation
13.02.–20.02.22 Gesang & Meditation
15.05.–22.05.22 Musik-Meditation
10.07.–17.07.22 Yoga-Kraftquellen
04.09.–11.09.22 Qi Gong & Tiefenentspannung
02.10.–09.10.22 Qi Gong & Tiefenentspannung
13.11.–20.11.22 Malen mit Reno
11.12.–18.12.22 Musik-Meditation

Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

Termin	Preis
03.12.2023 –09.12.2023 — Kontaktiere uns	1099€

Leistungen

- kleine Gruppe lt. Kursausschreibung
- garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC im "Hotel St. Virgil"
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

Keine Leistungen

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusatzinfos

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- Malen in der beschwingten & heiteren Atmosphäre der einmaligen Barockstadt
- aktiv bei Yoga & Qi Gong
- Stressbewältigung & Achtsamkeit
- Gesang & Meditation
- DAS BESONDERE VOR ORT
- wohnen in einer grünen Stadtoase in zeitgenössischer Architektur
- ausgezeichnete & regionale Küche
- genügend Freiraum für eigenständige Erkundungen

Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)