

Anmeldung und Kosten

Anmeldung per Email an: movefit.dittelbrunn@gmx.de

Nach der Anmeldung erhalten sie die Anmeldebestätigung mit der Bitte der Überweisung der Seminargebühr.

Die Seminargebühr beträgt 320 €
Einzelzimmerzuschlag 60 €

Darin enthalten sind:

- Übernachtung im Mehrbettzimmer, Frühstück
- Getränke, Obst und Snacks, Imbiss und Abendessen
- Täglicher Yoga-Unterricht
- Individuelle Beratung und Betreuung

Organisatorisches

Mitzubringen sind Yogamatte, Decke, Sport- und/oder Wanderschuhe, Sonnenschutz, Badekleidung, warme Kleidung (wir sind am Alpenrand); Sporthalle, Schwimmbad und Sauna sind vorhanden. Zur Anreise organisieren wir bei Bedarf Fahrgemeinschaften.

Vorzeitige Anreise nach Absprache möglich.



Yoga-Ayurveda-Seminar

Berchtesgaden Buchenhöhe
Freitag, 4.9. – Sonntag, 6.9.2026

Drei Tage ohne Schnörkel, dehnen, strecken, entspannen, zu sich selbst finden, entgiften, Natur erleben, Yoga intensiv.

MoveFit Dittelbrunn

Freitag 4.9.2026

Nach der Anreise treffen wir uns um 17.00 Uhr zum gegenseitigen **Kennenlernen**. Nach einer kleinen Erfrischung und einem Imbiss besprechen wir das Programm der nächsten Tage, das jeder individuell nutzen kann. Wir erklären euch die Philosophie des Hatha-Yoga.

ca. 18.00 Uhr **Abendyoga**

Wir zeigen euch den fernöstlichen Übungsweg, wie ihr gezielt das Nervensystem und dessen Gleitfähigkeit im Gewebe beeinflussen könnt. Das dient auch als Anamnese für das Medical Yoga am nächsten Tag. Nach einer gegenseitigen **ayurvedischen Massage** bereiten wir gemeinsam das **Abendessen** zu und lassen den Abend entspannt ausklingen.

Samstag, 5.9.2026

06.30 Uhr **Morgenyoga**
Mit sanften Dehnungen den Tag beginnen, das Hallenschwimmbad ist anschließend für uns geöffnet

09.00 Uhr **Frühstückbüffet**

11.00 Uhr **Silent Walk**
Geh-Meditation in der Stille; wir erleben die Kraft der Bäume, atmen die aromatische Luft des Waldes und reinigen unsere Lungen und unsere Seelen;
Dauer ca. 90 Minuten

freie Zeitgestaltung, kleiner Imbiss

ab 14.00 Uhr **Yoga als Therapie**
(Anmeldung erwünscht)
individuelles Yoga und osteopathische Übungen bei Blockaden und Schmerzen; wir nehmen uns Zeit für euch.

ca. 18.00 Uhr **Abendyoga**
Anschließend bereiten wir wieder gemeinsam das Abendessen zu.

Sonntag, 6.9.2026

07.00 Uhr **Morgenyoga**
anschließend Frühstück

Mechthild gibt euch vor dem Auschecken noch tolle Tipps geben was ihr in der Umgebung vor der Heimreise anschauen könnt.

Die Referenten



Erika Schallenberg-Landeck

ist internationale Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt Medical Yoga. Sie leitet mehrere Yogagruppen als Übungsleiterin von MoveFit e.V. in Dittelbrunn sowie Präventionskurse SPORT PRO GESUNDHEIT für den Bayerischen Landessportverband e.V.



Sujith Sudakaran

ist indischer Yoga-Master und Ayurveda Therapeut. Er hat große internationale Erfahrung und unterrichtet Yoga in seiner Yoga Schule in Indien und in einer Schmerzklinik in Bratislava. Sujith organisiert und begleitet Yoga-Reisen in die Malediven und nach Asien.



Mechthild Gimlik-Bröse

ist Reha-Trainerin B und Musikerin. Sie ist in Berchtesgaden fast zuhause, kümmert sich um Organisation, unsere kulinarische Versorgung und versorgt uns mit Insider-Tipps.