

# FRAUENNATURZEIT

Natur Pur, Wandern, Hüttenzauber,

Wellness und Kundalini Yoga

Region Millstättersee, Kärnten, Österreich

8 – 13 Mai 2023

Yoga

Wandern

**Frauen Natur Zeit**  
Österreich, Kärnten - Region Millstättersee  
8-13 Mai 2023

Bachitar Kaur      Sabine Priya Tejgeet Kaur      Dharambir Kaur

**Schöne Dinge fragen nicht nach Aufmerksamkeit und dennoch sind sie im Innen wie im Außen vorhanden.**

Geführte Wanderungen, Kundalini Yoga & Vitale Küche. Mit einer Übernachtung auf 1600hm als Highlight, wo du bei Ofenfeuer und Kerzenschein die Ursprünglichkeit der Natur erfahren kannst.  
Entdecke die Kostbarkeiten in dir selbst, sowie die Schätze der Natur im Frühling.  
Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit dir und den anderen Teilnehmerinnen. Max Gruppengroesse 15TN  
Mehr info: [www.yogafamily.one/frauennaturzeit](http://www.yogafamily.one/frauennaturzeit) - [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu)

Mit Sabine Priya Tejgeet, Dharambir mit Seminarhund Chocolate, Bachitar und DIR

Lass deine Seele baumeln und tanke auf!

## EINLADUNG

Wir laden Dich ein, bei unseren geführten Wanderungen zusammen mit Kundalini Yoga, vitaler Küche und dem Austausch von Frau zu Frau die Kostbarkeiten in dir selbst, sowie die vielen Wunder des Frühlings zu entdecken.

Eines der Highlights wird eine Übernachtung in einer auf 1600hm gelegenen Almhütte sein, wo du bei Ofenfeuer und Kerzenschein die Ursprünglichkeit der Natur erfahren kannst.

Wir, die Organisatorinnen, lieben Kundalini Yoga, unsere wunderschöne Natur und vitalisierende Küche und freuen uns sehr darauf, unsere Begeisterung dafür in dieser Woche mit dir zu teilen.

Die Teilnehmerinnen-Zahl ist auf 15 begrenzt und unterstützt ein persönliches Umfeld und vertrauten Umgang miteinander.



## WAS DICH ERWARTET

- Ein enthusiastisches und erfahrenes Team
  - Übernachtung im Hotel Steindl (Ferienwohnungen des Hotels) und \*\*\*Highlight\*\*\* auf einer Almhütte (1600hm)
  - Hoteltransfer am An- und Abreisetag von/bis max. Spittal am Millstättersee
  - 6 Tage und 5 Nächte
  - Willkommens- und Abschiedsrunde
  - Pool- und Wellnessbereich im Hotel
  - 3 Gehminuten zum See
  - Tägliche mehrstündige geführte Wanderungen (bei sehr schlechtem Wetter Alternativprogramm)
  - Tägliches Yoga – und Meditationsangebot morgens und abends
  - Klangerfahrung durch Mantra-Chanten
  - Spirituelle Denkanstöße und Gespräche
  - Themennachmittage (Mandala basteln, Kräuterseife herstellen, u.a.)
  - Vegane Drei-Viertel-Pension\* mit regionalen und biologischen Produkten (Allergien/Intoleranzen bei der Anmeldung unbedingt angeben)
- \* Bei der Drei-Viertel-Pension handelt es sich um eine beliebte Verpflegungsart in



Österreich. Diese Version der Pension beinhaltet Frühstück, einen Nachmittagsnack und ein Essen am Abend

- Mindestteilnehmerinnenzahl 5, maximal 15

## ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Unser Ausgangspunkt für die täglichen Wanderungen ist das Hotel Steindl. Seine Lage macht es zum idealen Startpunkt für viele Wanderrouten. Darüber hinaus bietet es neben seiner Nähe zum See auch einen Wellnessbereich mit Erlebnisbecken.

Hotel Steindl  
Pesenthein 20  
9872 Millstatt am See  
ÖSTERREICH  
[www.hotel-steindl.com](http://www.hotel-steindl.com)



Hotel Steindl



Panorama auf den Millstättersee



Erlebnisbecken mit Massageliegen



Wellnessbereich

Übernachtung ist in 2-3 Bettzimmern in den Ferienwohnungen des Hotels organisiert.

Absolutes Highlight ist die Übernachtung für eine Nacht in einer auf 1600 Höhenmetern gelegenen Almhütte, die wir uns erwandern werden. Dort werden wir fernab der Zivilisation bei Ofenfeuer und Kerzenschein die Einfachheit und den Sternenhimmel auf uns wirken lassen dürfen.



Almhütte auf 1600hm

Die Verpflegung während der FrauenNaturZeit ist: Drei-Viertel-Pension und vegan und wird speziell für uns von der Hotel-Chefin, die gleichzeitig Sabine's Mama ist, kreiert. Vegan meets österreichisch-traditionell – unsere Gaumen dürfen gespannt sein. Dabei wird vor

allem auf die Ausgewogenheit sowie die vitalisierenden und heilenden Eigenschaften der verschiedenen Zutaten Wert gelegt.

## GEBÜHR, ANMELDUNG UND BEZAHLUNG

Diese beträgt für die Leistungen wie in dieser Informationsbroschüre beschrieben

- bei Buchung bis zum 31. Januar 2023 EUR 700,00
- danach EUR 790,00

Mit deiner Buchung sowie Überweisung der Anmeldegebühr über EUR 400,00 ist dein Platz für dich reserviert. Die verbleibenden EUR 300,00 (Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 31. Januar 23) bzw. EUR 390,00 (bei Anmeldung ab 1. Februar 23) sind bis spätestens 8. April 23 zu überweisen.

Anmeldeschluss für die FrauenNaturZeit ist der 15. April 23.

Das Anmeldeformular findest du am Ende dieser Broschüre. Sobald wir deine Anmeldung und Anzahlung erhalten haben, ist dein Platz reserviert.

## RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.

Bei Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen nach Anmeldung

Abmeldungen sind innerhalb von zwei Wochen nach deiner Anmeldung gebührenfrei.

Bei Abmeldungen 15. oder mehr Tage nach Anmeldung

Bei Abmeldungen ab dem 15. Tag nach Anmeldung bis zum 8. April 2023 sind 50% der Kosten zu entrichten.

Diese Stornierungsbedingungen können bis zum 8. April 2023 angeboten werden, danach ist unabhängig vom Anmeldedatum der volle Preis zu entrichten.

## DAS TEAM



**Bachitar Kaur (DE), Naturliebhaberin, Yoga Ausbilderin und spirituelle Beraterin** begleitet seit über 20 Jahren Menschen zu den Themen Stress, Entspannung, Yoga, Meditation und Persönlichkeitsentwicklung. Sie organisiert und unterrichtet Ausbildungen und Workshops in Europa, Australien und Asien. Dabei hat sie sich vor allem auf Frauenthemen spezialisiert. Bachitar ist Mitbegründerin des internationalen Ausbildungsinstituts für Kundalini Yoga und Karam Kriya *Cherdi Kala*, des *Divine Woman Program* und leitet *Yogahaus Prasaad* nahe des Bodensees, wo sie mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen

lebt. Ihre Leidenschaft für eine humanere Welt spiegelt sich in ihrem Enthusiasmus, mit dem sie ihren Kunden und Kursteilnehmern Techniken für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben vermittelt. "Meine Begegnung mit Kundalini Yoga war ein nach Hause kommen. Solchen Reichtum in meinem Leben zu verspüren ist ein Segen, den ich allen Menschen wünsche."

**Sabine Priya Tejgeet Kaur (AT), Physiotherapeutin, Yogalehrerin** ist eine erfahrene



Physiotherapeutin deren Herz besonders für diejenigen schlägt, die nicht mehr in der Lage sind für sich selbst zu sorgen und den Händen anderer ausgeliefert sind. Ihre exzellenten Fähigkeiten als Organisatorin und Managerin kombiniert mit ihrem freundlichen, kreativen, nährenden Wesen sowie großer Ausdauer und Kraft machen sie zu einer sanften und starken Führerin, für die ihr Anvertrauten.

In Kärnten, Österreich geboren und lebend, arbeitet sie vor allem mit Menschen, die schwerste Hirnverletzungen erlitten haben, ist sportlich und viel in der freien Natur unterwegs und unterrichtet Yoga.



**Dharambir Kaur (AT), Yogalehrerin, Physiotherapeutin** ist in Vorarlberg, Österreich geboren und aufgewachsen und hat unter anderem in Kärnten gelebt und gearbeitet. Sie ist eine starke Frau, mit der jedes Gespräch und jeder Ausflug eine therapeutische Wirkung hat, auch wenn es nicht so geplant war. Ihre pragmatischen Ratschläge wie „keep up“ oder „just smile“ tönen nach. Sie ist definitiv eine Frau, die es versteht, jemandem genau den kleinen, in Humor und Mitgefühl verpackten Schubs zu geben, den jeder von uns im Leben mal braucht, um auf dem eigenen Weg den nächsten Schritt zu wagen. Dharambir hört mit ihren Händen, sieht mit ihren Ohren und fühlt mit ihren Augen und so schafft sie

es immer wieder, das scheinbar Subtile offensichtlich zu machen. So werden ganz alltägliche Dinge wie das Kochen von Zucchini-Nudeln mit Bärlauch-Pesto oder ein Spaziergang mit ihr und ihrer Hündin Chocolate zu einem Abenteuer.



**Chocolate (PT)** ist eine zarte Mischlingshündin, die die Fähigkeit hat, Herzen zu öffnen und es liebt, wie der Wind durch Wald und Flur zu laufen.

## Programm

Mit unserem Programm möchten wir dich gerne auf die Reise nach Kärnten und nach Innen mitnehmen. Wir legen darauf Wert, unser Programm gegebenenfalls den Bedürfnissen der Gruppe anzupassen und behalten uns mögliche Änderungen – auch wetterbedingt – vor.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Tag (08.05.23) | Anreise 14-17 Uhr,<br>Ankommen und Kennenlernen<br>Abendmeditation<br>Gemeinsames Abendessen  |
| 2. Tag (09.05.23) | Sadhana/Yoga bei Tagesanbruch<br>Gemeinsames Frühstück<br>Wanderung Tour 1<br>Gemeinsamer Nachmittagssnack<br>Freizeit oder Themennachmittag (z.B. Mandala basteln)<br>Abendmeditation<br>Gemeinsames Abendessen<br>Mantren chanten/Austausch/Self Care         |
| 3. Tag (10.05.23) | Sadhana/Yoga bei Tagesanbruch<br>Gemeinsames Frühstück<br>Wanderung Tour 2<br>Gemeinsamer Nachmittagssnack<br>Freizeit oder Themennachmittag (z.B. Kräuterseife herstellen)<br>Abendmeditation<br>Gemeinsames Abendessen<br>Mantren chanten/Austausch/Self Care |
| 4. Tag (11.5.23)  | Sadhana/Yoga bei Tagesanbruch<br>Gemeinsames Frühstück<br>Wanderung auf Almhütte<br>Ankommen am Berg<br>Abendmeditation<br>Gemeinsame Vorbereitung Abendessen<br>Gemeinsames Abendessen<br>Spieleabend/Theaterstück   |
| 5. Tag (12.5.23)  | Sadhana/Yoga bei Tagesanbruch<br>Gemeinsames Frühstück<br>Wanderung ins Tal<br>Abendmeditation<br>Gemeinsames Abendessen  |



Abschlussabend:

- Mantren singen / Austausch
- Im Freien/Feuerstelle am See
- Geschichten erzählen
- Tanzen, Singen

6. Tag (13.05.23)

Sadhana/Yoga bei Tagesanbruch  
Gemeinsames Frühstück  
Verabschieden der Gruppe  
Abreise mit Zimmer Check Out bis 11 Uhr

## PACKLISTE WANDERUNG



Vor allem für die Hüttenwanderung:

- Wanderrucksack 30 bis 40 Liter, inklusive Regenhülle
- Bargeld
- Trinkflasche / Trinkbeutel / Thermosflasche (min. 1,5L)
- Jausenbox / Vesperdose (dicht, ca.500ml) + Löffel / Taschenmesser
- Taschenlampe / Stirnlampe (aufgeladen)
- Erste Hilfe Set (Pflaster, Blasenpflaster, Tape, persönliche Notfallmedikamente)

- Regenhose & Regenjacke (nicht nur wasserabweisend sondern tatsächlich wasserdicht)
- 2x Wandersocken (auf alle Fälle keine Füsslinge oder andere Freizeitsocken)
- 2x Unterwäsche
- 2x Funktions-Shirts (aus Naturfasern riechen weniger stark nach Schweiß als Funktionswäsche aus Kunstfasern und können notfalls auch mal für zwei Tage getragen werden)
- 1x Isolationsschicht langärmelig (Fleece, Primaloft, Daune, Merino, z.B. auch Skiunterwäsche)
- Trekkinghose
- Windstopper-Jacke (z.B. Softshell)
- Mütze / dünne Handschuhe / Bandana / Buff / dünner Schal als Halsschutz
- Bikini / Badeanzug o.ä.
- Sonnencreme LSF20+
- Sonnenbrille
- Handtuch (klein)
- Wanderschuhe (stark wasserabweisend, tiefes Profil)  
Hier als Beispiel Priya Tejgeet's Schuhe, mit denen sie schon halb Kärnten durchwandert hat 😊



- Wanderstöcke (v.a. zur Entlastung der Knie beim Abstieg)
- Thermo - Sitzunterlage (isoliert, wasserdicht)
- Handy (Notfallnummern einspeichern) / Powerbank
- Kleiner Plastikbeutel (für Abfälle)
- gut dabei zu haben: Mund-Nasen-Schutz. Update über aktuelle Regelungen kurz vor Anreise.
- empfohlen: FSME-Schutz z.B. Socken, die über die Hosen gehen, Teebaum Öl für die äußere Anwendung, Schwarzkümmel-Öl zum Einnehmen

Für die Übernachtung auf der Almhütte:

- Waschbeutel mit Hygieneartikeln + persönliche Medikamente
- Ohrstöpsel („Ohropax“)
- Taschentücher

- Hüttenpatschen/-pantoffeln
- Schlafanzug, oder andere bequeme Kleidung für die Hütte und zum darin schlafen.

## PACKLISTE YOGA

- Yogamatte
- Schaffell (bei Bedarf)
- Yogakissen (bei Bedarf)
- Meditationsschal und / oder Decke
- Kopfbedeckung (empfohlen für Sadhana) z.B. leichter Schal, Häckelmütze, Stirnband o.ä.
- Musik- und / oder Percussion Instrumente

## GUT ZU WISSEN

Die FrauenNaturZeit findet zu einem großen Teil in der Natur statt. Für unsere Wanderungen sind eine gute Grundkondition und körperliche Gesundheit notwendig. Falls du dir unsicher bist, dann sprich uns am besten im Vorfeld an.

Aufgrund des zuweilen schnell wechselnden Wetters in den Bergen ist eine gewisse Flexibilität sowie Anpassung an die Gegebenheiten notwendig. Das betrifft zum einen die Kleidung, zum anderen die Bereitschaft, auch bei etwas ungemütlichen und ggf. regnerischen Bedingungen unterwegs zu sein. Für das Wetter können wir keine Garantie übernehmen. Bei sehr schlechtem Wetter haben wir ein Alternativprogramm zum Wandern vorgesehen.

## FRAGEN?

Du hast Interesse und noch Fragen? Schreibe uns gerne unter [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu) Bachitar steht dir auch gerne telefonisch unter +49 (0)170 5521 796 zur Verfügung.

Du hast Interesse und möchtest dich direkt anmelden? Wir freuen uns über deine Nachricht.



## ANMELDUNG FRAUENATURZEIT 8 – 13 MAI 2023 KÄRNTEN

Hiermit melde ich mich verbindlich zur FrauenNaturZeit in Kärnten mit den folgenden Leistungen an. Übernachtung im Hotel Steindl (Ferienwohnungen des Hotels) und auf einer Almhütte (1600hm); Hoteltransfer bei Bedarf am An- und Abreisetag von / bis max. Spittal am Millstättersee; 6 Tage und 5 Nächte; Willkommens- und Abschiedsrunde; Pool- und Wellnessbereich im Hotel; 3 Gehminuten zum See; tägliche mehrstündige geführte Wanderungen (bei sehr schlechtem Wetter Alternativprogramm); tägliches Yoga – und Meditationsangebot morgens und abends; Klangerfahrung durch Mantra-Chanten; spirituelle Denkanstöße und Gespräche; Themennachmittage (z.B. Mandala basteln oder Kräuterseife herstellen); vegane Drei-Viertel-Pension mit regionalen und biologischen Produkten (Allergien/Intoleranzen bei der Anmeldung unbedingt angeben s.u.); Mindestteilnehmerinnenzahl 5, maximal 15.

### Gebühr

---

**FRÜHBUCHERRABATT EUR 700,00** Nach Anmeldung und Überweisung der Anmeldegebühr von EUR 400,00 bis zum 31. Januar 23 ist ein Platz für mich gesichert. Den restlichen Betrag von EUR 300,00 überweise ich bis spätestens 8. April 23.

**REGULÄRER PREIS EUR 790,00** Nach Anmeldung und Überweisung der Anmeldegebühr von EUR 400,00 ist ein Platz für mich gesichert. Den restlichen Betrag von EUR 390,00 überweise ich bis spätestens 8. April 23.

### Rücktrittsvereinbarung

---

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen. Abmeldungen sind innerhalb von zwei Wochen nach deiner Anmeldung gebührenfrei. Bei Abmeldungen ab dem 15. Tag nach Anmeldung sind 50% der Kosten zu entrichten. Alle Stornierungsbedingungen können bis zum 8. April 2023 angeboten werden, danach ist unabhängig vom Anmeldedatum der volle Preis zu entrichten.

### Anmeldung

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zur FrauenNaturZeit in Kärnten an. Die Teilnehmerinnen-Zahl ist auf 15 begrenzt und unterstützt ein persönliches Umfeld und vertrauten Umgang miteinander.

Die Anmeldegebühr von EUR 400,00 habe ich auf folgendes Bankkonto überwiesen:

Cherdi Kala,

ING Bank, IBAN: NL42 INGB 0008 3321 46

BIC INGBNL2A (Achtung: die drei Ziffern vor der 8 sind Nullen).

Die Zahlung habe ich mit dem Betreff „FrauenNaturZeit“ und meinem Namen ausgezeichnet.

Ich verstehe, dass mein Platz erst mit Bezahlung der Anmeldegebühr reserviert werden kann.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Spirituelle Name \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Nahrungsmittelallergien / Intoleranzen \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Im Notfall bitte kontaktieren

Name..... Beziehung zu dir .....Mobil.....

Adresse.....

### Haftungsausschluß

Nach meinem besten Wissen gibt es keine gesundheitlichen Gründe (körperlich oder psychologisch), warum ich an der FrauenNaturZeit nicht teilnehmen kann.

Hiermit erteile ich Cherdikala Yoga die Erlaubnis, meine Daten zu nutzen für:

- Mich vor, während oder nach der Veranstaltung zu kontaktieren, falls erforderlich
- Meinen Notfall-Kontakt während der FrauenNaturZeit zu kontaktieren falls erforderlich
- Meine Email Adresse in den Datenbestand aufzunehmen, um Newsletter und gelegentliche Ankündigungen an mich zu senden
- Mir eine Rechnung auszustellen und zuzusenden

UNTERSCHRIFT (Teilnehmerin).....Datum .....

**Wir freuen uns über Deine Teilnahme. Sat Naam**  
**Bitte sende dieses Formular ausgefüllt und unterschrieben digital oder per Post an**

bachitar@cherdikala.eu oder Bachitar Kaur – Almenstrasse 11 – D - 78234 Engen  
Für mehr Informationen kontaktiere uns bitte über [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu)

Cherdi Kala Yoga International ist in den Niederlanden registriert: KvK No. 57426015  
Turnhoutlaan 9 | 5628 RJ | Eindhoven | The Netherlands | +49170 9359951

