

AKALA

Akademie für angewandtes Lernen & Ausbildung



Retreats & Ausbildungen im Waldviertel

AUSBILDUNGEN

Yogalehrer*in RYT 200, Mentaltrainer*in (DVNLP), Kreativcoach, ärztl. geprüfte Fastenleiter*in, Lebens- und Sozialberater*in (WKO).

Bildungsurlaub, förderfähig nach CERT NÖ.

<https://akala.at>

COACHING

Kunsttherapie & kreatives Coaching, schamanische Ritualarbeit, systemische Paar,- & Sexualtherapie, Tanztherapie, Yogatherapie, Burn Out Prävention

Special: Therapie/Retreat Appartement mit Unterkunft & Verpflegung im Seminarhaus AKALA

FASTENKURSE

mit Yoga, Kunst und Coaching

Im SONNENHOF, SCHLOSS ROSENAU & AKALA SEMINARHAUS

Basenfasten, Buchinger Fasten, Intervallfasten

<http://yogacoaching.at>

AKALA Kesselbodengasse 32 3910 Zwettl +43 664 73237169



FASTEN & YOGA

5 ELEMENTE YOGA WOCHE

31.07.2023 -06.08.2023 (Schloss Rosenau)

03.08.2023 -10.08.2023 (Sonnenhof)

05.10.2023 -12.10.2023

7 CHAKREN YOGA WOCHE

09.-15.08.2023

PREIS Pauschale p.P. für 6 Nächte 1198,- Euro im DZ mit Bad & WC, 1298 im EZ

Kursleitung

Fasten nach Buchinger mit Dr. Uma Ewert & Team

Kursorte

Schloss Rosenau, Sonnenhof bei Rappottenstein, AKALA in Zwettl

Harmonisierend Yoga und Fasten nach den 5 Elementen oder den 7 Chakren ist ein ganz besonderes Erlebnis für alle Sinne. Es fördert und stärkt das harmonische Zusammenspiel von körperlichen, mentalen und emotionalen Kräften.

Regenerierend Erleben und Genießen in einem beeindruckenden Ambiente mit viel Ruhe in ursprünglicher Natur. Zeit für Stille in einem wunderschönen Schloss in Alleinlage. Tägliche Bewegungseinheiten nach den 5 Elementen oder den 7 Chakren indoor oder outdoor an den schönsten Kraftorten der Region (wetterabhängig), Meditationen mit Atemübungen und Tiefenentspannung.

Entgiftend Magen & Milz, Leber & Galle, Darm, Lunge, Herz und Niere bekommen Zeit für Reparaturarbeiten und werden durch das 5 ELEMENTE YOGA auf vielfältige Impulse gezielt unterstützt. Das 7 CHAKREN YOGA fördert das Verständnis und den sicheren Umgang mit existentiellen körperlichen, mentalen und emotionalen Kräften. Die gleichzeitige Entgiftung des Körpers durch Fasten ermöglicht tiefe Regeneration und das eigene Potential auf vielen Ebenen zu wecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Sauna und SPA Nutzung inklusive.

SPECIAL Beide Kurswochen sind vollständig auf die RYT200 Yogalehrerausbildung anrechenbar.

<http://yogacoaching.at>

<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>

AKALA Kesselbodengasse 32 3910 Zwettl +43 664 73237169



FASTEN & KUNST

METAMORPHOSE WOCHE

15.10.2023 -22.10.2023

SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK WOCHE

04.-10.11.2023

PREIS Pauschale p.P. für 6 Nächte 1198,- Euro im DZ mit Bad & WC, 1298 im EZ

Kursleitung

Fasten nach Buchinger mit Dr. Uma Ewert & Team

Kursorte

Schloss Rosenau, Sonnenhof bei Rappottenstein, AKALA in Zwettl

Belebend Metamorphose und die Schlüssel zum Glück sind transformative kunsttherapeutische Prozesse mit körperlichen, mentalen und gestaltenden Übungen zur Harmonisierung der vitalen Lebenskräfte. Es ist eine Reise durch die wichtigsten Seelenlandschaften des Menschen und fördert sicheren Umgang mit existentiellen mentalen und emotionalen Kräften.

Regenerierend Erleben und Genießen in einem wunderschönen Ambiente mit viel Ruhe in ursprünglicher Natur. Zeit für Stille in einem wunderschönen Freimaurer Schloss in Alleinlage. Wenn sich der Körper verändert, tut es auch der Geist und die Seele – die Metamorphose und Schlüssel zum Glück unterstützen diesen Prozess und machen ihn sichtbar und gestaltbar. Sie schenken einen roten Faden für die Energien, die der Mensch benötigt, um in seiner Kraft zu bleiben und sein Potential zu nutzen. Dabei bleibt der Prozess jedes Mal neu, denn kein Fasten gleicht dem anderen und jedes Mal wird eine neue Schicht des eigenen Lebens sichtbar und fühlbar.

Ermutigend Das Verständnis der Seelenkräfte erlaubt einen neuen und ganzheitlichen Umgang mit den eigenen emotionalen Ressourcen. Die gleichzeitige Entgiftung des Körpers durch Fasten ermöglicht es, das eigene Potential zu wecken und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

SPECIAL Beide Kurswochen sind vollständig auf die Kreativcoach Ausbildung anrechenbar.

<http://yogacoaching.at>

<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>

AKALA Kesselbodengasse 32 3910 Zwettl +43 664 73237169



FASTEN & MENTALE STÄRKE

Fasten MIT ALLEN SINNEN
25.11.2023 -01.12.2023

FASTEN & Persönliche ZIELE
22-28.06.2024

PREIS Pauschale p.P. für 6 Nächte 1198,- Euro im DZ mit Bad & WC, 1298 im EZ

Kursleitung Fasten nach Buchinger mit Dr. Uma & Team
Kursorte Schloss Rosenau, Sonnenhof bei Rappottenstein, AKALA in Zwettl

Kursleitung Fasten nach Buchinger mit Dr. Uma Ewert & Team

Informativ. Fasten mit allen Sinnen & für persönliche Ziele ist ein ganzheitliches Erlebnis mit körperlichen, mentalen und emotionalen Übungen. Genieße eine inspirierende Entdeckungsreise durch die Sinne und die Magie der Sprache: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken und die intuitiven Sinne. Sie erweitert den eigenen Gestaltungs- und Handlungsspielraum auf inspirierende und berührende Weise.

Regenerierend. Erleben und Genießen in einem wunderschönen Ambiente mit viel Ruhe in ursprünglicher Natur. Zeit für Stille in einem wunderschönen Freimaurer Schloss in Alleinlage.

Transformativ. Das Verständnis der Sinneskanäle und dem Zusammenspiel ihrer zugehörigen Kommunikationskanäle erlaubt vielfältige neue Perspektiven. Es fördert das harmonische Zusammenspiel von körperlichen, mentalen und emotionalen Kräften und das Erreichen persönlicher Ziele. Die gleichzeitige Entgiftung des Körpers durch Fasten ermöglicht es, das eigene Potential sanft zu wecken und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

SPECIAL Beide Kurswochen sind vollständig auf die Mentaltrainer Ausbildung /NLP Practitioner DVNLP anrechenbar.

Mehr Information

<http://yogacoaching.at>
<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>

AKALA Kesselbodengasse 32 3910 Zwettl +43 664 73237169

INDIVIDUELLES ODER THERAPEUTISCHES RETREAT



Ganzjährig auf Anfrage

Preis Pauschale p.P für 6 Übernachtungen inkl. Verpflegung
ab 1800,- bei 1 Therapieeinheit und 1 Begleiteinheit täglich
ab 2400,- bei 2 Therapieeinheiten und 1 Begleiteinheit täglich

Leitung und Kursort: Dr. Uma Ewert, Seminarhaus AKALA in Zwettl/NÖ

Fasten nach Buchinger, Basenfasten, Intervallfasten, Ayurvedische oder Bio Vollkost

- ***ganzheitliches Behandlungskonzept für Körper, Geist und Seele***
- ***professionelle therapeutische Begleitung (50 oder 100 min täglich)***
Kunsttherapie, Tanztherapie und/oder systemische Therapie, Ritualarbeit
- ***unterstützendes Begleitprogramm: Bewegungs-, Atmungs- und/oder Entspannungsprogramm, indoor oder outdoor (60 min täglich)***
- ***Gratis E-Bike Nutzung, Granderwasserbad in 10 min Fussweg erreichbar, Stand up Paddling und Kajakfahren am Stausee Ottenstein möglich***
- ***Heilsame, individuell angepasste Ernährung***
- ***Ärztliche Begleitung bei Bedarf***

Bei körperlichen Beschwerden Krebs, Rheuma, Wechseljahrsbeschwerden beim Mann oder der Frau, Herz Kreislaufprobleme, Lungenprobleme, Adipositas, Übergewicht, Essstörungen, Allergien.

Bei mentalen Problemen Burn Out, Erschöpfung, Suchterkrankungen (Nikotin, Medikamente,-, Spiel,- oder Arbeitssucht), Kreativitätsverlust, Kommunikationsprobleme, Familienkonflikte

Bei emotionalen Problemen Paar, - und Beziehungsprobleme, Sexualprobleme, Liebeskummer, Depression, Trauer, Trennungen

AKALA Kesselbodengasse 32 3910 Zwettl +43 664 73237169

UNSERE KURSOORTE

KURSOORT AKALA in ZWETTL



Ruhiges Seminarhaus in lebendiger Kleinstadt

UNTERBRINGUNG im gemütlichen eigenen Appartement mit Yoga Raum und Küchenzeile, Infrarotkabine, Bad mit Wanne, Schlafzimmer mit 1,40 m Zirben Bett, eigenem Eingang und kleinem Garten, gratis E -Bike Nutzung. Ärztliche Konsultation und Massagen direkt im Haus verfügbar.

Erreichbarkeit mit dem Bus regelmäßig aus KREMS/DONAU oder St. Pölten in ca. einer Stunde erreichbar, von WIEN mit dem Zug eine Stunde nach Krems/Donau und dann mit dem Bus eine weitere Stunde bis Zwettl. Nächster Flughafen WIEN oder LINZ. Abholung gegen Gebühr möglich.

Infrastruktur im Ort Granderwasserbad mit nettem SPA, Sonnentor Teeladen und malerische Altstadt mit zahlreichen netten Läden, Galerien und Spazierwegen entlang der beiden Flüsse Zwettl und Kamp, Bücherei, Kino und Krankenhaus im Ort.

Lohnende Ausflugsziele in der Umgebung Zisterzienserstift Zwettl, (3km), Stausee Ottenstein mit Bootsvermietung und Badeplatz (3km), Kamp Wanderweg Zwettl- Roiten, Sonnentor in Sprögnitz, Sonnenwelt Groß Schönau, Solefelsenbad Gmünd und Blockheide, Altstadt Weitra und Gmünd, Burg Rappottenstein, Wasserburg Heidenreichstein; Lohnbach,- und Höllfälle uva.

AKALA Specials in Zwettl

Für Paare: systemische Paar,- & Sexualtherapie mit Dr. Uma und Klaus Ewert, Trauer, in separaten Einzel- und gemeinsamen Einheiten möglich.

Burn Out Prävention & Behandlung, ein bis drei Wochen im eigenen Therapieappartement & unter ärztlicher Begleitung
Individuelles Heilfasten unter ärztlicher Begleitung

<http://yogacoaching.at>

<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>

KURSORT SONNENHOF bei Rappottenstein



Urig gemütliches Haus in herrlicher Landschaft

UNTERBRINGUNG in gemütlichen Einzel-, oder Doppelzimmern mit eigenem Bad/WC, Yoga Raum, Holzofensauna, Bibliothek und Aufenthaltsräumen, Garten und Feuerstelle.

Erreichbarkeit mit dem Bus regelmäßig aus KREMS/DONAU oder St. Pölten in ca. einer Stunde erreichbar, von WIEN mit dem Zug eine Stunde nach Krems/Donau und dann mit dem Bus eine weitere Stunde bis Zwettl. Von Zwettl aus ca. 20 min mit dem Auto oder Bus nach Rappottenstein. (1,5 km Entfernung) Auto empfehlenswert oder Fahrgemeinschaften. Absolute Alleinlage.

Lohnende Ausflugsziele in der Umgebung Zisterziensertift Zwettl, (15km), Stausee Ottenstein mit Bootsvermietung und Badeplatz (15km), Kamp Wanderweg beginnend beim Haus, Sonnentor in Sprögnitz, Sonnenwelt Groß Schönau, Solofelsenbad Gmünd und Blockheide, Altstadt Weitra, Zwettl und Gmünd, Burg Rappottenstein, Wasserburg Heidenreichstein; Lohnbach,- und Höllfälle uva.

Sonnenhof Specials

*Offene Fastenurse mit Yoga, Kunst & Coaching mit Dr. Uma Ewert & Team
Alle Kurse anrechenbar auf die Kurzausbildungen zum Yogalehrer, Kreativcoach und Mentaltrainer. Bildungsurlaub möglich, CERT NÖ zertifiziert.*

<http://yogacoaching.at>

<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>

KURSORT FREIMAUERER SCHLOSS ROSENAU



Romantisches Schloss & edles Ambiente

UNTERBRINGUNG in historischen, renovierten Einzel-, oder Doppelzimmern mit eigenem Bad/WC, Yoga Plattform und Aufenthaltsräumen, SPA mit Dampfbad, Sauna und Schwimmteich, Park, Freimaurermuseum, benachbarter Pferdestall mit Reitmöglichkeit.

Erreichbarkeit mit dem Bus regelmäßig aus KREMS/DONAU oder St. Pölten in ca. einer Stunde erreichbar, von WIEN mit dem Zug eine Stunde nach Krems/Donau und dann mit dem Bus eine weitere Stunde bis Zwettl. Von Zwettl aus in ca. 10 min mit dem Auto oder Bus nach Schloss Rosenau. Auto empfehlenswert oder Fahrgemeinschaften.

Lohnende Ausflugsziele in der Umgebung Zisterzienserstift Zwettl, (10 km), Stausee Ottenstein mit Bootsvermietung und Badeplatz (13km), Zwettltal Wanderweg beginnend beim Schloss, Sonnentor in Sprögnitz, Sonnenwelt Groß Schönau, Solefelsenbad Gmünd und Blockheide, Altstadt Weitra, Zwettl und Gmünd, Burg Rappottenstein, Wasserburg Heidenreichstein; Lohnbach,- und Höllfälle uva.

Schloss Rosenau Specials

*Offene Fastenkurse mit Yoga, Kunst & Coaching mit Dr. Uma Ewert & Team
Alle Kurse anrechenbar auf die Kurzausbildungen zum Yogalehrer, Kreativcoach und Mentaltrainer. Bildungsurlaub möglich, CERT NÖ zertifiziert.*

<http://yogacoaching.at>

<https://www.fastenwelt.com/begleiter/ewert-uma/>