

Was?

Yoga, Atemtechniken, Autogenes Training und mehr Werkzeuge in 3 Tagen erlernen, um den hektischen Alltag besser meistern zu können. 2 Nächtigungen im Viersterne Superior Hotel mit Halbpension inklusive Yoga-, Qi-Gong & Meditationseinheiten, inkl. Skript ,geführte Wanderung, Anreise individuell

Wo?

Beherbergung im familiengeführten, mitten in der Natur liegenden Wellnesshotel Guglwald****s im wunderbaren Mühlviertel - dort, wo die Hektik des Alltags unerreichbar weit entfernt scheint. Der ideale Ort um sämtlichem Trubel und Stress zu entfliehen und neue Kraft und Energie zu schöpfen.

Im Angebot enthalten sind das Guglwald KULINARIUM mit Vollwertfrühstück vom Buffet, Wellnessbuffet am Nachmittag (14.30-16.00 Uhr) und 6-gängiges Gourmetdinner am Abend mit vegetarischer Option sowie das Guglwald VITARIUM: die liebevolle Wellness- und Saunalandschaft auf 3500m2 bietet ein ganz besonders Wohlfühlerlebnis

Wir möchten so viel Zeit wie möglich in der Natur verbringen. Für die Yogaeinheiten steht uns ein großzügiger Yoga-Raum zur Verfügung.

Wieviel?

Packagepreis ab 480,00€ (Preisbeispiel für Einzel- bzw. Doppelzimmer) jede Zimmerkategorie buchbar

Early-Birds bis 15. Jänner 2019 ab 460,00€

Für wen?

Mitmachen kann jeder, egal ob Anfänger oder yoga-erfahren. Durch individuelle Betreuung können wir gezielt auf Deine Wünsche eingehen.

Was muss ich mitbringen?

Freude an Bewegung und Natur, angenehme und leichte Sportbekleidung für Yoga, Wanderbekleidung und feste Schuhe, Matten und Meditationskissen falls vorhanden

Stressfrei mit Yoga - Ruhe und Gelassenheit finden

im Hotel Guglwald****s
Mühlviertel

13.- 15.September 2019



Stressfrei mit Yoga – Ruhe und Gelassenheit finden

Hotel Guglwald****s
4191 Guglwald 8
+43-7219-7007
www.guglwald.at

Bitte um Anmeldung unter
rezeption@guglwald.at

Hinweis: Der Workshop findet
ab 6 Anmeldungen statt.

„Friede beginnt damit, dass
jeder von uns, sich jeden
Tag um seinen Körper und
seinen Geist kümmert“

Thich Nhat Hanh



Der Alltag und das Berufsleben werden von vielen Menschen heutzutage als Überforderung bzw. Stress erlebt.

In diesem Seminar wollen wir dir Techniken vermitteln (aus dem Yoga, Qi-Gong, Atemtechniken, Autogenes Training, moderner Psychologie usw.), die im Alltag helfen sollen, zur Ruhe und Kraft zu finden und Lebensfreude und Genuss jeden Tag zu leben.

Lass uns gemeinsam durch den Mühlviertler Herbst wandern und yogieren. Tauch mit uns ein in die Welt des Yoga und genieß den Zauber der Natur.



Programm

1. Tag – Freitag, 13. September 2019

Check-In ab 14:00 (individuell)

14:30 – 16:00 Uhr Wellnessbuffet

16:00 – 18:00 Uhr Yoga-Einheit (persönliche Anliegen, Einführung in Körper- und Atemübungen)

18:30 Kennenlernen beim Gourmetdinner

20:30 Meditationstechniken, Autogenes Training, Yin-Yoga

2. Tag – Samstag, 14. September 2019

8:00 Uhr Morgen-Yoga

9:30 Uhr Frühstück

11:00 – 13:00 Yoga, Atem-Techniken in der Natur

Zeit zur freien Verfügung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Meditation, sanftes YinYoga, individuell abgestimmte Techniken

3. Tag – Sonntag, 15. September 2019

8:00 Uhr Morgen-Yoga

9:30 Uhr gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr Check-Out

11:00 – 15:00 Vertiefung der erlernten Techniken in der Natur

ab 16:00 Uhr Abreise (individuell)

Workshopleiterinnen

Hanna Maria Breuer, zertifizierte Yogalehrerin
200h Yoga Alliance, diplomierte Shiatsu- & Reiki-Praktikerin



„Yoga hilft mir, immer wieder den Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken, mich selbst zu zentrieren und zu erden.“

Brigitte Winter, Yoga/Yogatherapie/TCM/Nuad Thai, www.winteryoga.at



„Yoga ist für mich das Tor zur inneren Freiheit und Glück“

Wir freuen uns darauf, mit dir dein individuell abgestimmtes Ruhe- und Entspannungsprogramm zu erarbeiten.