

Mit Yoga Kraft schöpfen, Ruhe finden

„Sun & Moon Hatha Yoga“

mit Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin,

zert. Yogalehrerin und Faszientrainerin

zert. Fachkraft „Spiraldynamik® Basic Move“

Sonntag, 01.02.2026 – Donnerstag, 05.02.2026

Hatha Yoga, das im Westen am weitesten verbreitete Yoga, beinhaltet körperliche Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama). Der Begriff „Hatha“ setzt sich aus den Sanskrit Wörtern „Ha“ (Sonne) und „tha“ (Mond) zusammen, die männliche und weibliche Energien, Hitze und Kälte, Aktivität und Passivität bzw. Rezeptivität im Universum und im menschlichen Körper symbolisieren. Hatha Yoga zielt darauf ab, diese Polaritäten auszugleichen und so Harmonie, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Frieden zu fördern.

Sun Hatha ist eine aktivierende, energetisierende und dynamische Praxis mit dem Schwerpunkt auf der Vertiefung der Einatmung, dem Halten von Asanas und dem Aufbau von Kraft.

Moon Hatha ist eine beruhigende, erdende und stabilisierende Praxis, die sich auf die Ausatmung konzentriert, mit sanfter Arbeit am Wurzelverschluss (Mula Bandha) und längeren Haltezeiten in den Asanas.

Jeder Tag beginnt mit einer dynamischen Sun Hatha Class und endet mit einer beruhigenden Moon Hatha Class in Kombination mit Yin Yoga Positionen von mind. 90 Minuten Dauer.

Eine geführte gemeinsame Wanderung in der Gruppe zu traumhaft schönen Plätzen in der unberührten Berglandschaft rundet den Workshop ab.

Zudem gibt es zwischen den Yoga Sessions viel Zeit für Ruhe, Natur und „Me-Time“.

An die Asanas und Bewegungsabläufe führe ich mit genauen Erklärungen sehr sorgfältig und einfühlsam heran, so dass die individuelle Übungspraxis bereichert und vertieft werden kann.

Ziele der Hatha Yoga Praxis:

- Körperliche Ausrichtung und Flexibilität
- Steigerung von Kraft und Körperbewusstsein.
- Schaffung eines ruhigen Geisteszustands, der für die Meditation vorbereitet
- Harmonisierung der Energien im Körper, Förderung von Gesundheit, Ausgeglichenheit und inneren Frieden.
- Reduzierung von Stress und Angst
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Meditationspraxis

Der Workshop eignet sich für erfahrene Praktizierende als auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger. Es sollten keine orthopädischen und gesundheitlichen Probleme vorhanden sein bzw. sollte eine Teilnahme vorher mit einem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Für alle Altersstufen geeignet.

Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin, zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Faszientrainerin, zertifizierte Fachkraft Spiraldynamik® Basic Move

info@bewegende-beruehrung.at / +43 676 5763976 / www.bewegende-beruehrung.at

Der Ablaufplan

Sonntag, 01.02.2026

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 17.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr **1. Yoga-Session**, sanftes Yoga zum Ankommen und anschließend Kennenlernrunde
- ab 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Montag, 02.02.2026

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **2. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **3. Yoga-Session**
- ab 19.30. Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Dienstag, 03.02.2026

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **4. Yoga-Session**
- Bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- **11.15 Uhr geführte Wanderung zu einem Kraftplatz in der unberührten Berglandschaft (Termin variabel nach Wetterlage)**
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich – kein Yoga am Abend!
- ab 19.30. Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Mittwoch, 04.02.2026

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **5. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **6. Yoga-Session**
- ab 19.30. Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Donnerstag, 05.02.2026

- 08.00 Uhr bis 09.15 Uhr **7. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer
individuelle Abreise

Bei speziellen Fragen und Wünsche können Sie direkt mit unserer Yogalehrerin Jessica Kontakt aufnehmen.

Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin, zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Faszientrainerin, zertifizierte Fachkraft Spiraldynamik® Basic Move
info@bewegende-beruehrung.at / +43 676 5763976 / www.bewegende-beruehrung.at