

„Kraft und Balance aus der inneren Mitte“ – Yoga mit Prinzipien der Spiraldynamik® und des Faszientrainings

mit Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin,

zert. Yogalehrerin und Faszientrainerin

zert. Fachkraft „Spiraldynamik® Basic Move“

Sonntag, 17.05.2026 – Donnerstag, 21.05.2026

Ausgewählte dynamische und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha und Vinyasa Yoga in Verbindung mit den Prinzipien der Spiraldynamik® werden mit Übungen aus dem Faszientraining sinnvoll kombiniert.

Lang gehaltene Dehnungen aus dem Yin Yoga (am Abend) dehnt die tiefe Fasziensstruktur und wirkt zudem beruhigend und entspannend auf Körper und Geist,

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.

Die Integration der Körpermitte und Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sorgt für eine gesunde Beckenstellung und Stabilisierung und Zentrierung und richtet den Oberkörper optimal über dem Becken aus. Die Tiefenmuskulatur ist für die Stabilisierung und Entlastung der Rückenmuskulatur zuständig und sorgt für eine natürliche Aufrichtung des ganzen Körpers und eine schöne und gesunde Körperhaltung.

Zudem wird es viel Zeit geben für achtsame Atem- und Entspannungsübungen, die die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit und die Sensibilität für den eigenen Körper und Geist unterstützen.

Dies fördert mehr vitale Energie, innere Ruhe und Zufriedenheit.

Ein Workshop für mehr Kraft, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

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“.

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.

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

Der Ablaufplan

Sonntag, 17.05.2026

- 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, 18.05.2026

- 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, 19.05.2026

- 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, 20.05.2026

- 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, 21.05.2026

- 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