

»Auszeit für Dich«

Yoga mit der Kraft der 5 Elemente

mit Jessica Lorenz
Diplom-Gesundheitsmanagerin,
zert. Yogalehrerin und Shiatsu-Praktikerin

Sonntag, 22.11.2026 – Donnerstag, 26.11.2026

In diesem Workshops werden bewusst ausgewählte dynamische und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit lang gehaltenen Dehnungen aus dem Yin Yoga sinnvoll kombiniert.

Jede Yoga Session widmet sich einem Element bzw. einer Wandlungsphase aus der 5 – Elemente - und Meridianlehre der TCM, die auch Grundlage im Yin Yoga ist. Die Elemente und Meridiane haben sowohl körperliche als auch psychologische Einflüsse auf unser Körper-Geist-System. Sowohl die Natur als auch der Mensch besteht aus diesen Elementen in unterschiedlicher Ausprägung. Sind die Elemente in Balance fühlen wir uns selbst ausgeglichener und gesünder.

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

Achtsame Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit, Achtsamkeit und die Sensibilität für den eigenen Körper und Geist.

Der Morgen beginnt mit einer Atem- und Meditationspraxis und vitalisierenden Körperübungen.
Am späten Nachmittag gibt es eine regenerierende und entspannende Einheit mit Schwerpunkt Yin Yoga und achtsamen Entspannungsübungen.
Zwischen den Yogastunden gibt es viel Zeit für sich, Entspannung und Natur zur individuellen Gestaltung.

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

Ein Workshop für innere Ruhe, Balance und Regeneration.

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, 22.11.2026

- 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, 23.11.2026

- 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, 24.11.2026

- 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, 25.11.2026

- 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, 26.11.2026

- 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