



# **»Kraftvoll & sanft aus der inneren Mitte«** **für mehr Stabilität und Energie –** **Hatha Yoga & Yin Yoga – Workshop**

mit Jessica Lorenz  
Diplom-Gesundheitsmanagerin,  
zert. Yogalehrerin und Faszientrainerin  
zert. Fachkraft „Spiraldynamik® Basic Move“

**Sonntag, 03.11.2019 – Donnerstag, 07.11.2019**

Ausgewählte dynamische und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit den Prinzipien der Spiraldynamik® werden mit lang gehaltenen Dehnungen aus dem Yin Yoga (am Abend) sinnvoll kombiniert. An die Asanas und Bewegungsabläufe führe ich mit genauen Erklärungen sehr sorgfältig und einfühlsam heran, so dass Ihre individuelle Übungspraxis bereichert und unterstützt wird.

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. Falsche bzw. ungenaue Bewegungsmuster werden aufgedeckt und korrigiert. Der Workshop gibt eine Einführung bzw. Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse und Erfahrungen.

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 wird Ihnen mehr Energie, innere Ruhe und Zufriedenheit schenken.

Dieser Workshop fördert die gesunde Balance (Yin & Yang), Kraft, Beweglichkeit und mehr Bewusstsein für sich selbst.

Jeder Tag beginnt und endet mit einer Yogastunde von ca. 90 Minuten Dauer. Es gibt eine geführte Wanderung (ca. 2,5 Stunden Dauer) zu traumhaft schönen Plätzen in der unberührten Berglandschaft und viel Zeit für Ruhe, Natur und Muße.

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](mailto:info@bewegende-beruehrung.at) / +43 676 5763976 / [www.bewegende-beruehrung.at](http://www.bewegende-beruehrung.at)



## Der Ablaufplan

### Sonntag, 03. November 2019

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 17.00 Uhr bis 18.45 Uhr **1. Yoga-Session**, sanftes Yoga zum Ankommen und anschließend Kennlernrunde
- ab 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Montag, 04. November 2019

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **2. Yoga-Session**
- bis 10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 2.500m<sup>2</sup> Wellnessbereich
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **3. Yoga-Session**
- ab 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Dienstag, 05. November 2019

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **4. Yoga-Session**
- bis 10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- **11.15 Uhr geführte Wanderung zu einem Kraftplatz in der unberührten Berglandschaft (Termin variabel nach Wetterlage)**
- ab 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Mittwoch, 06. November 2019

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **5. Yoga-Session**
- bis 10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 2.500m<sup>2</sup> Wellnessbereich
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **6. Yoga-Session**
- ab 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Donnerstag, 07. November 2019

- 08.00 Uhr bis 09.15 Uhr **7. Yoga-Session**
- bis 10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer  
individuelle Abreise