



## **»Kraftvoll & sanft aus der inneren Mitte«**

**für mehr Stabilität und Energie –**

**Hatha-Yoga & Yin-Yoga**

mit Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin,  
zert. Yogalehrerin und Faszientrainerin

**Sonntag, 23.09.2018 – Mittwoch, 26.09.2018**

Ausgewählte dynamische und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit den Prinzipien der Spiraldynamik® sowie lang gehaltene Dehn-Positionen aus dem Yin Yoga werden sinnvoll kombiniert und wird Ihre individuelle Übungspraxis bereichern und unterstützen.

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.

Achtsame Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit und die Sensibilität für den eigenen Körper und Geist. Für mehr Energie, innere Ruhe und Zufriedenheit.

Dieser Workshop fördert Balance, Kraft, Beweglichkeit und ein gesundes Körperbewusstsein.

Jeder Tag startet und endet mit einer Yogastunde von ca. 90 Minuten Dauer. An einem der Tage gibt es eine geführte Wanderung (ca. 2,5 Stunden Dauer) zu besonders schönen Plätzen in der unberührten Berglandschaft.

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, 23. September 2018

- 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
- 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Montag, 24. September 2018

- 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**
- 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Dienstag, 25. September 2018

- 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)**
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **5. Yoga-Session**
- 19.30 Uhr gemütliches Abendessen in unserem Restaurant

### Mittwoch, 26. September 2018

- 08.00 Uhr bis 09.15 Uhr **6. Yoga-Session**
- bis 10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer  
individuelle Abreise