



»Kraftvoll & sanft aus der inneren Mitte«

mit Yoga, Natur & Wandern zu innerem Gleichgewicht

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

Sonntag, 21.05.2023 – Donnerstag, 25.05.2023

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 erkannt 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 eine 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. Bei schönem Wetter morgens draußen auf dem Hotelgelände.

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



Der Ablaufplan

Sonntag, 21.05.2023

- 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 kurze Kennlernrunde
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Montag, 22.05.2023

- 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**
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Dienstag, 23.05.2023

- 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
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Mittwoch, 24.05.2023

- 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**
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Donnerstag, 25.05.2023

- 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