

YOGAWOCHE MIT MARTINA EGGER

12. – 17.06.2016

feel 
good!

Finden Sie Glück und Wohlbefinden bei den Yoga-Wochen mit der BDY zertifizierten Yogalehrerin, TCM-Therapeutin und Dipl. Hebamme Martina Egger. Yoga ist ihr wunderschönes, feinstoffliches Werkzeug um zu spüren, wie lebendig Sie sind. Heilsames, geführtes Yoga, Yin-Yang-Yoga, Ashtanga-Yoga, Prana Yama, berührende Impulsvorträge und Meditationen öffnen das Bewusstsein. Für den Moment. Für das ganze, erfüllte und beseelte Leben. Lassen Sie sich ein auf diese kraftvolle, erdende Begegnung mit sich selbst.



PROGRAMM

SO, 12.06.2016

18.00 Uhr

Come-Together mit Begrüßung und Impulsvortrag:
„Überprüfe deine Glaubenssätze auf ihre Gültigkeit!“

MO, 13.06.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Geführte Übungspraxis - fokussiere was möglich ist!

16.30 - 17.45 Uhr

Die Kraft des verbundenen Atems zu erfahren.....

18.00 - 18.30 Uhr

Geführte Meditation „Vertraue Deiner inneren Stimme“

DI, 14.06.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Sanfte Morgenpraxis - Yin/Yang Yoga -
Energiekreisläufe aktivieren, Gegensätze erfahren.

16.30 - 17.15 Uhr

Verlangsame alles! Entschleunigung auf der Matte!

21.30 - 22.00 Uhr

Herzmeditation - im Inneren ruhe ICH

MI, 15.06.2016

08.00 - 9.30 Uhr

Fließende AshtangalInnovation Übungssequenz mit
dem Fokus auf die Kraft der eigenen Mitte!

16.30 - 17.15 Uhr

Meditation in Bewegung - Ashtangaübungssequenz

17.30 - 18.00 Uhr

Herzmeditation - es geht nur um DICH

DO, 16.06.2016

10.00 Uhr

Lass dich von deinen Füßen tragen! Wanderung (ca.

17.15 - 18.15 Uhr

3h) mit Martin und Martina; Yoga und PranaYama
YIN Yoga - sanfter Fokus nach innen! Entspanne
Deinen Shen (Geist) der im Herzen ruht.

FR, 17.06.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Beginne mit Deinem Körper und erfahre Verbindung
zwischen Atem, Bewegung und Leichtigkeit

16.30 - 17.45 Uhr

Ein bißchen Mut tut gut! Stell Dich auf den Kopf.



UNSER TOP ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive
Wellness - Verwöhnepension,
allen Stock Inklusivleistungen,
dem Wochenprogramm und allen
Vorträgen und Einheiten.

ab € 950,- DZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar, Programm- Preisänderungen vorbehalten. Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort
Familie Stock
6292 Finkenbergl 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
f: dw 421
e: urlaub@stock.at
w: stock.at