

# 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.  
3h) mit Martin und Martina; Yoga und PranaYama

17.15 - 18.15 Uhr

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