

YOGA, BALANCE & 5 ELEMENTE

21.10. - 26.10.2018

mit MARTINA EGGER

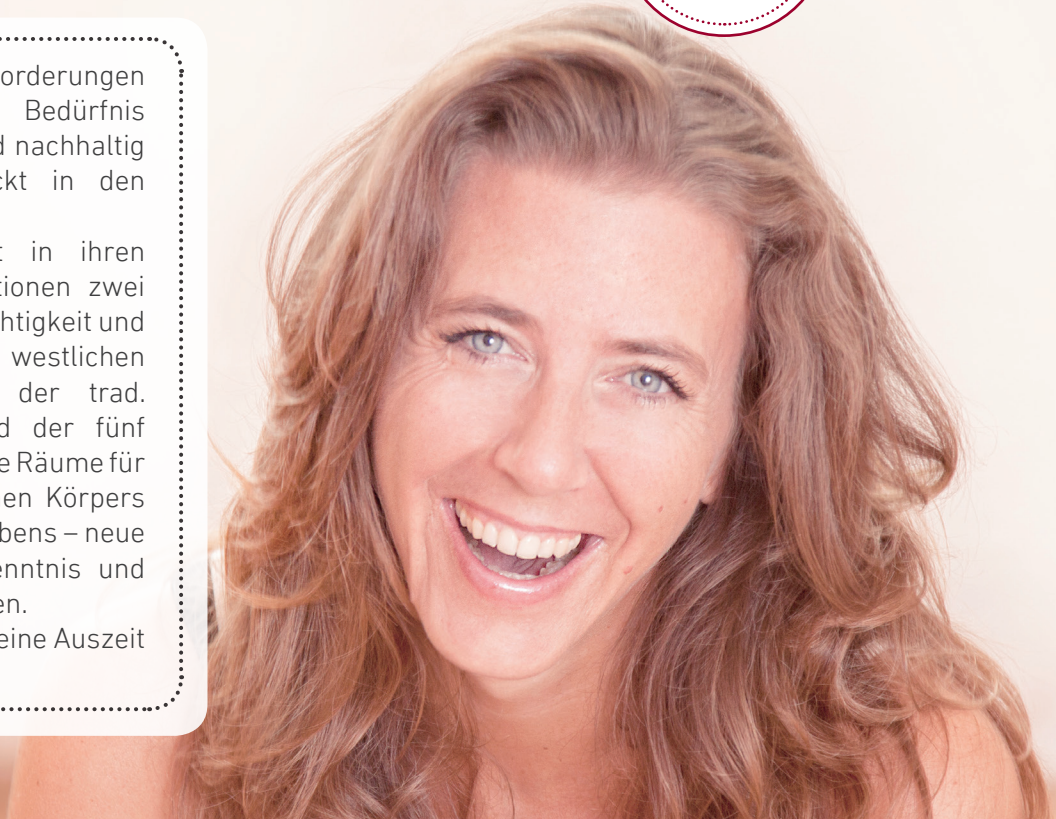
STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Durch die Hektik und die Anforderungen des Alltags wächst das Bedürfnis nach innerer Ruhe, gut und nachhaltig für sich zu sorgen rückt in den Vordergrund.

Martina Egger verbindet in ihren Yogaeinheiten und Mediationen zwei uralte Heilsysteme mit Leichtigkeit und gut verständlich für den westlichen Geist. Die Denkansätze der trad. chinesischen Medizin und der fünf Elementenlehre öffnen neue Räume für die Betrachtung des eigenen Körpers und den Autopiloten des Lebens – neue Blickwinkel schaffen Erkenntnis und machen Platz für das Fühlen.

Eine ideale Möglichkeit für eine Auszeit vom Alltagslärm.



SO, 21.10.2018

21.30 Uhr

Come Together und Impulsgespräch
„Grenzen überwinden“

MO, 22.10.2018

08.00 - 09.15 Uhr

„Atmung – Weite und Engel!“
Yogaeinheit für alle Levels.

17.00 - 18.00 Uhr

YIN YOGA Sequenz – Brustöffnung und Weite
Geführte Atemmeditation

18.05 - 18.35 Uhr

DI, 23.10.2018

08.00 - 09.15 Uhr

„Schenke dir Zeit mit Dir – Verbundenheit
fühlen“. Yogaeinheit für alle Levels.

16.45 - 17.45 Uhr

YIN Praxis – Lerne Dich zu spüren

17.50 - 18.20 Uhr

Geführte Meditation „Ich bin mir mir zufrieden“

MI, 24.10.2018

08.00 - 09.15 Uhr

„Achtsam in den Tag“ - Yogaeinheit alle Levels.
YIN Yoga – unser Verstand lässt sich täuschen,
unser Herz nicht!

17.00 - 18.00 Uhr

Meditation „Persönliche Schönheit“

21.30 - 22.00 Uhr

DO, 25.10.2018

08.00 - 09.15 Uhr

„Magic Morning – kein Außen ohne Innen“
Yin/Yang Sequenz für alle Levels.

17.00 - 18.15 Uhr

YIN Yoga - Durchlässigkeit und Bewusstsein

FR, 26.10.2018

08.00 - 09.30 Uhr

„YOU!niverse – Ich für mich“
Yogaeinheit für alle Levels.

11.45 - 12.45 Uhr

Verspannung, Blockaden und Schmerzen lösen



UNSER ANGEBOT

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

ab € 1.125,- DZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

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

STOCK resort
6292 Finkenbergl 142
Zillertal / A

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