

MIND BODY WEEK

22. - 27.09.2019

mit ANNA KLEB und JULIA BUCK

STOCK 
feeling

STOCK
HIT
WOCHE

In der gemeinsamen Zeit nutzen wir unterschiedliche Yoga Klassen (verschiedene Level Strala Yoga und Yin Yoga), Formen von Meditation in Stille und Bewegung, um uns natürlich gut in unserem Körper zu fühlen und Klarheit in unseren Geist zu bringen.

Wir geben den Raum für einen intensiven Austausch in der Gruppe und in Einzelgesprächen, um neue Räume für persönliches Wachstum zu erkunden.

Auf dieser Entdeckungsreise erfahren wir, wie wir mehr sein können.



Mit viel Liebe und großer Freude gestalten Anna und Julia eine Woche für Körper, Geist und Seele. Mit Strala und Yin Yoga, abwechslungsreichen Meditationstechniken und Einblicken in verschiedene Heiltraditionen entsteht ein neuer Raum für mehr Verbundenheit, Leichtigkeit und Wachstum. Strala Yoga bedient sich der Grundprinzipien von Yoga, Tai Chi und der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin. Yin Yoga nutzt sanfte, länger gehaltene Positionen, die es ermöglichen, die tief in unseren Körpern gespeicherten Anspannungen, Erfahrungen und Emotionen anzuschauen und aufzulösen. Meditation gibt es in vielen unterschiedlichen Formen – mit dem Ziel, Raum und Qualität in und zwischen unsere Gedanken zu bringen.

SO, 22.09.2019

17.00 - 18.00 Uhr

Begrüßung & Community Runde mit
Yin Yoga & Meditation - Energieraum

MO, 23.09.2019

08.00 - 09.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

11.45 - 12.15 Uhr

Meditation in Bewegung - Energieraum

17.00 - 18.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

DI, 24.09.2019

08.00 - 09.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

11.00 - 13.00 Uhr

Energiewanderung zum Wasserfall o. Berg

21.00 - 22.00 Uhr

Yin Yoga & Meditation - Energieraum

MI, 25.09.2019

11.00 - 12.30 Uhr

Strala Yoga & Meditation - Energieraum

17.00 - 18.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

DO, 26.09.2019

08.00 - 09.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

17.00 - 18.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

FR, 27.09.2019

08.00 Uhr

Strala Yoga Community Runde &
Verabschiedung mit Strala Yoga & Meditation

**UNSER
ANGEBOT**

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

ab € 1.200,- KDZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

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

STOCK resort
6292 Finkenberg 142
Zillertal / A

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