

YOGA UND DETOX

29.03. - 03.04.2020

mit KARINA WAGNER

STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Den Körper entgiften und das Herz befreien

Mit dieser Yogawoche entgiftest du Körper, Geist und Seele und machst dich wieder fit für den Alltag. Zudem entgiftet die besondere Kombination von Kundaliniyoga, Herzyoga und Pranayama nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele!

Diese Zeit bietet sich an, auch im Geist auszumisten – zu entschlacken, sich von alten Glaubenssätzen zu befreien um so wieder Platz für Neues – viel Positiveres – zu schaffen! Starten wir gemeinsam frisch und frei in den Frühling! Für mehr Klarheit und Lebensfreude in deinem Leben!



Sonntag, 29.03.2020

21.00 Uhr Begrüssung

Montag, 30.03.2020

08.30 - 09.15 Sanftes Detoxyoga des Ankommens und Morgenmeditation
 13.00 - 14.00 Das Wunder des bewussten Atmens
 Aktivierung des Stoffwechsels durch Atemübungen
 16.00 - 17.00 Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen
 17.00 - 17.30 Geführte Chakra-Meditation zur ganzheitlichen Heilung

Dienstag, 31.03.2020

08.30 - 09.15 Detox Yoga: Jeder Moment ein neuer Anfang
 16.00 - 17.00 Tibetisches YOGA DES HERZENS
 21.30 - 22.00 Tibetische Licht-Meditation

Mittwoch, 01.04.2020

08.30 - 09.15 Kundaliniyoga – den Tag mit neuer Lebensenergie beginnen
 16.00 - 17.00 DetoxYoga Flow - fließendesYoga mit Fokus auf Entgiften
 17.00 - 17.30 Heilmeditation der Drüsen - Verjüngung und Erneuerung

Donnerstag, 02.04.2020

08.30 - 09.15 Detox Yoga: Körper und Geist klären
 16.00 - 17.00 Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen
 17.00 - 17.30 Heilmeditation des OM

Freitag, 03.04.2020

08.30 - 09.15 Detox Yoga: Loslassen, Erden, Weiten
 11.30 - 12.45 Kundalini Detox Yoga der Verjüngung und der inneren
 Schönheit und eine Abschlußmeditation



UNSER ANGEBOT

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

ab € 1.395,- KDZ Penken
 (Preise pro Person und Aufenthalt)

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

STOCK resort
 6292 Finkenberglage 142
 Zillertal / A

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