

YOGA SPEZIAL WOCHE

Eigenverantwortung übernehmen.
Die eigene Gesundheit fördern!

24. - 29.10.2021 mit **MARTINA EGGER**

STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Steuern Sie Ihr Leben selbstbestimmt in Richtung Gesundheit, Freiheit und Freude.

Mehr denn je ist Gesundheit unser höchstes Gut. Um es zu schützen und zu stärken, hat Martina Egger ein ausgewogenes und wohldurchdachtes Programm für Sie zusammengestellt. Als Meisterin der TCM-Heilkünste, BDY-zertifizierte Yoga- und Pranayama-Lehrerin und kompetente Referentin gibt sie Ihnen Werkzeuge mit in Ihren Lebensalltag, die Sie und Ihr Immunsystem aufbauen und nähren. Mit einer wundervollen Kombination aus Ashtanga und Yin und Yang Yoga, wertvollen Impulsvorträgen und ganzheitlichem Wissen für mehr Gesundheit, Harmonie und innere Stabilität gibt Ihnen diese Hitwoche genau das mit, was Sie brauchen: tiefe Entspannung und sanfte Kräftigung, Weitblick und eine beruhigende Perspektive sowie neues, einfach anwendbares Know-how für zu Hause. Freuen Sie sich auf diese anregende Woche mit Martina Egger hier im einzigartigen Ambiente des STOCK resorts.



SO, 24.10.2021

21.45 Uhr

Come together und Impulsgespräch in der Kaminhalle
„Eigenverantwortung übernehmen. Die eigene Gesundheit fördern!“

MO, 25.10.2021

08.00 - 09.15 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

18.05 - 18.35 Uhr

„Bewegung & Rhythmus“ Yoga für alle Levels
„Innerer Beobachter“ YIN Elements für alle Levels
„Atmen ist Leben“ geführte Meditation

DI, 26.10.2021

08.00 - 09.00 Uhr

17.30 - 18.30 Uhr

21.30 - 22.00 Uhr

„Angemessenes Maß an Anstrengung“ Yoga
für alle Levels
„Spüren, Wahrnehmen, Bewegen“ YIN Elements
für alle Levels
„Rückzug der Sinne“ geführte Meditation
zum Tagesausklang

MI, 27.10.2021

08.00 - 09.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

18.05 - 18.35 Uhr

„Im Fluss des Lebens“ Yoga Morgensequenz
für alle Levels
„Tiefe zulassen“ YIN Elements & Hormonyoga
für alle Levels
„zentriere Dich“ geführte Meditation

DO, 28.10.2021

08.00 - 09.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

18.05 - 18.35 Uhr

„Gegensätze ziehen sich an“ Yoga für alle Levels
„durchlässig & fokussiert“ YIN Elements für alle Levels
„Lass dich fallen“ geführte Abendmeditation

FR, 29.10.2021

08.00 - 09.30 Uhr

Gegensätze ziehen sich an! YIN & YANG auf der
Matte Yoga für alle Levels

Alle Yogaeinheiten finden im Energieraum statt.



UNSER ANGEBOT

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

ab € 1.300,- 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