

YOGAWOCHE MIT MARTINA EGGER

16. – 21.10.2016

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, 16.10.2016

18.00Uhr

Come together und Impulsvortrag „Geh hinaus und finde Dein Glück! Warum sagt mir niemand geh' nach innen und suche es dort?“

MO, 17.10.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Geführte Praxis - Ankommen, Atmen und Loslassen!

16.30 - 17.45 Uhr

Die Kraft des verbundenen Atems zu erfahren ...

18.00 - 18.30 Uhr

Geführte Meditation „Annehmen und Vertrauen - Du bist ok so wie du bist!“

DI, 18.10.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Sanfte Morgenpraxis - Yin/Yang Yoga - Energiekreisläufe aktivieren und Gegensätze erfahren.

16.30 - 17.15 Uhr

Denke nicht - fühle was ist! Atemwahrnehmung

21.30 - 22.00 Uhr

Meditation: „Dein inneres Licht strahlt“

MI, 19.10.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Fließende Ashtanga-Innovation Übungssequenz mit dem Fokus auf die Kräfte in Dir. Fühle neu!

17.30 - 18.00 Uhr

Herzmeditation - Du bist dein ständiger Begleiter!

DO, 20.10.2016

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!

FR, 21.10.2016

08.00 - 09.30 Uhr

Yogapraxis „Lass Dich von Deinem tiefen Verständnis von innen heraus auf deiner Matte begleiten“

16.30 - 17.45 Uhr

Gedanken-Check - erlebe Freiheit im Üben und Atmen



UNSER TOP ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive Wellness - Verwöhhnpension, 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