

# SKI & YOGA mit Martina Egger

15. - 20.01.2017

feel <sup>©</sup>  
good!

„Wege der Lebensenergie“ aufspüren. In achtsamen Übungen und im Rhythmus des Ashtanga-Yoga neu ins Fließen finden.

Die lebensverändernden Denkansätze der chinesischen Medizin für sich entdecken – und das in der verschneiten Bergwelt des Zillertals. Wenn im Winter die Yin-Kraft des Wassers ihren ruhenden Höhepunkt erreicht, verbindet Martina Egger Ski und Yoga, Natur und Zentrierung, Lebenskraft und Loslassen bei uns im STOCK resort.

Tägliche Yogaeinheiten, Meditation und Atemtechniken (Pranayama) bringen die Energien in Balance und schenken Einblick in die tiefen Räume des Selbst. Zwei gemeinsame Skiausflüge und Yogaeinheiten am Berg machen dieses Special zu einem Highlight Ihres Jahres 2017.



**SONNTAG, 15.01.2017**

18:00 Uhr Come Together mit Begrüßung und Impulsvortrag  
„Lebenskraft - wie wir es schaffen uns auf Tiefe einzulassen“

**MONTAG, 16.01.2017**

08:00 - 09:30 Uhr Geführte Übungspraxis - Atem begleitet dich nach innen  
17:00 - 18:00 Uhr YIN YOGA sanfter Fokus nach innen  
18:10 - 18:40 Uhr geführte Meditation: Sanftmut für deine Lebenskraft

**DIENSTAG, 17.01.2017**

vormittags Yoga on Snow - atme die Berge!  
17:00 - 18:00 Uhr Stärke deine Nierenkraft - geführte Übungspraxis zum  
Ausklang des Tages

**MITTWOCH, 18.01.2017**

08:00 - 09:30 Uhr Sanfte Morgenpraxis - Energiekreisläufe aktivieren - finde  
den Rhythmus in dir  
17:00 - 18:00 Uhr Ida und Pingala - erfahre die Gegensätze in dir - geführte  
Ashtanga Yoga Innovation Einheit  
21:30 - 22:00 Uhr Abendmeditation - innerer Frieden

**DONNERSTAG, 19.01.2017**

vormittags Yoga on Snow - Weite, Berge, Yoga unter freiem Himmel!  
17:00 - 18:00 Uhr YIN YOGA Sequenz - mach dir deinen Geist zum Freund

**FREITAG, 20.01.2017**

08:00 - 09:30 Uhr Ashtanga Yoga Innovation und Pranayama - der Kreis  
schließt sich. Verbindung spürbar erleben.

**ZUSÄTZLICH ERHALTEN SIE:**

- **eine Flasche MOUNT STOCK SECCO bei Anreise auf Ihrem Zimmer**
- **einen € 30,- WELLNESSGUTSCHEIN für Behandlungen im SPA**

**UNSER TOP ANGEBOT**

5 Übernachtungen inklusive  
Wellness - Verwöhhnpension,  
allen Stock Inklusivleistungen,  
täglichen Yogaeinheiten

mit 4-Tages-Skipass  
ab € 1.259,- im DZ Penken

ohne Skipass  
ab € 1.085,- im 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