

# Yogatage mit Gerda Pircher 19.11.-22.11.18

Gönnen Sie sich achtsame Tage, die nur Ihnen gehören - mit **Yoga, Meditationen, Wanderungen**. Die besondere Raindrop - Spezialmassage (50 Min.), die entspannende Rücken-Nackenmassage und das Rundum-Wohlfühlprogramm des Hotels runden Ihre Wohlfühltag ab.

Die 4 – tägigen Yogatage bieten ihnen ein abwechslungsreiches Yogaprogramm, damit haben sie im schönen Ambiente vom Schenna Resort die Möglichkeit, in die Welt des Prana Vinyasa Flow Yoga einzusteigen. Ihren Körper zu stärken, den Mind ruhiger werden zu lassen und ihre Seele baumeln zu lassen. Es gibt gute Gründe Yoga zu praktizieren. Entdecken sie ihre Vitalität, ihre unbegrenzten Möglichkeiten und lassen Sie die positiven Erfahrungen von Yoga dauerhaft in ihr Leben fließen. Erfahren Sie Lebensfreude, Lebendigkeit, innere Zufriedenheit und finden sie ihren eigenen gesunden Lebens Rythmus. Durch Yoga lernen sie Stress und Anspannung abzubauen und eine neue Energiequelle für sie zu entdecken. Für Yoga ist es nie zu spät egal wie alt sie sind.

## **Dienstag:** 08:00 - 09.30 Uhr

- Begrüßung und Besprechung der Yogatage
- aktivierendes solares Yoga verbunden mit dem Element Erde
- Meditation bei dir ankommen
- Bewegungsmeditation
- Yogapraxis
- Ausgleichshaltungen
- Entspannung

## **Abends:** 17:00 – 18.30

- regenerierendes lunare Yogapraxis verbunden mit dem Element Erde
- spüre deinen Atem
- du wirst mit den Tibetanischen Klangschalen begleitet



**Mittwoch:** 08:00 09.30 Uhr

- aktivierendes solares Yoga verbunden mit dem Element Wasser
- Meditation bei dir ankommen
- Bewegungsmeditation
- Yogapraxis
- Ausgleichshaltungen
- Endentspannung

**Abends:** 17:00 – 18:30 Uhr

- regenerierendes lunare Yogapraxis verbunden mit dem Element Wasser
- spüre deinen Atem
- du wirst mit den Tibetanischen Klangschalen begleitet

**Donnerstag:** 08:00 – 09.30 Uhr

- aktivierendes solares Yoga verbunden mit dem Element Luft
- Meditation bei dir ankommen
- Bewegungsmeditation
- Yogapraxis
- Ausgleichshaltungen
- Endentspannung

**Abends:** 17:00 – 18:30 Uhr

- regenerierendes lunare Yogapraxis verbunden mit dem Element Luft
- spüre deinen Atem
- du wirst mit den Tibetanischen Klangschalen begleitet

**Durch die Yogatage begleitet Sie und betreut Sie persönlich Frau Gerda Pircher**



Yogalehrerin in Prana Vinyasa Flow Yoga (200 Stunden Yoga Alliance), Klangschalenpraktikerin bei Peter Hess und Transformationscoach nach Robert Betz