

Yogatage mit Gerda Pircher vom 14.05. – 17.05.2020 und vom 12.11. – 15.11.2020

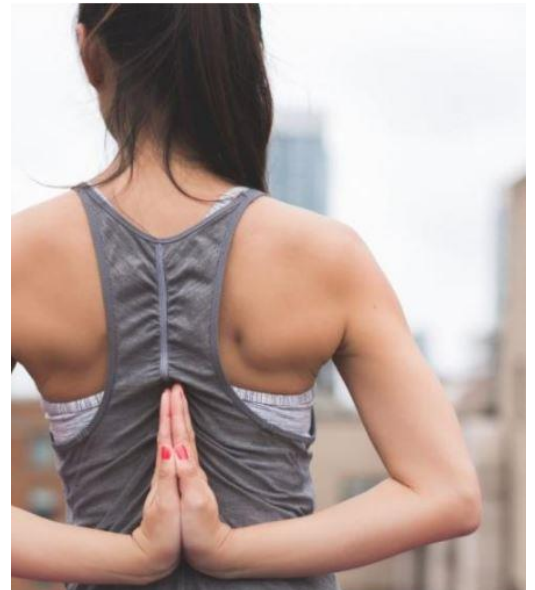
Gönnen Sie sich achtsame Tage, die nur Ihnen gehören - mit **Yoga, Meditationen, Wanderungen**. Die besondere Raindrop - Spezialmassage (50 Min.), die entspannende Rücken-Nackenmassage und das Rundum-Wohlfühlprogramm des Hotels runden Ihre Wohlfühltag ab.

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, ruhiger zu werden 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 Rhythmus.

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.

Yogatage (inkl. 8 Einheiten)

- Begrüßung zum Kennenlernen und Vorstellung und Einführung in das Programm
- **08.00 Uhr täglich** aktivierendes solares Yoga (90 Minuten)
- **17.00 Uhr täglich** regenerierendes lunares Yoga (90 Minuten)
- Umfangreiches Bewusstseins- und Aktivprogramm mit Meditationen, Pilates, Saunaaufgüssen u.v.m. an.
Achtsamkeitswanderung mit Heidi



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