

YOGA WOHLFÜHL WOCHENENDE

Zeit für sich selbst
finden im schönen Ort
Reichenau, am Fuße
der Rax

01. – 03. MÄRZ 2019



MIT GABRIELA VEZJAK

Diplomierte Sozialarbeiterin

Seit 2006 Yogalehrerin nach
Sivananda - 2016 Nuad-Yoga-
Ausbildung in Thailand

0660 – 110 11 91
Gaby.vezjak@gmail.com
www.yogaby.at

YOGA WOHLFÜHL WOCHENENDE

Mit sanften Übungen in die Kunst des Yoga eintauchen und gut entspannt und erfrischt mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.

Yoga: Spezielle Yogahaltungen werden dynamisch oder statisch durchgeführt und nehmen Einfluss auf unser ganzes Körpersystem, helfen Faszien zu dehnen, Blockaden zu lösen und wirken positiv auf den Energiefluss.
Sonnengröße mit Blick auf die schönen Hänge der Rax ☺

Atemübungen: Für das Wochenendseminar werden Atemübungen ausgewählt, die den Geist zur Ruhe bringen und stärken.

Entspannung und Meditation: Sanfte Nackenmassagen mit Duftessenzen und Einheiten in denen Tiefenentspannung und Meditationen durchgeführt werden, runden das Yoga-Programm ab.

ORT

Seminarhotel Flackl
Hinterleiten 12
2651 Reichenau / Rax



KOSTEN

YOGA KURS
150 Euro

QUARTIER FR - So

inkl. Vollpension pro Person

Kat.A: EZ 180 €, DZ 150 €

Kat.B: EZ 150 €, DZ 120 €

Kat.C: Matratzenlager 100 €

PROGRAMM

FREITAG

ca. 15.00 Ankommen und Bezug der Zimmer
16.30-18.30 Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation
danach Abend-Buffer

SAMSTAG

bis 09.30
09.30-10.30
10.45-12.30
danach
17.00-19.00
Danach

Frühstück
Yoga, Atemübungen
Yoga, Sonnengröße, Atemübungen
Mittags-Buffer
Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation
Abend-Buffer

SONNTAG

bis 9.30
09.30-10.30
10.45-12.30
danach

Frühstück
Yoga, Atemübungen
Yoga, Sonnengröße, Atemübungen
Mittags-Buffer und Seminarende

yogaby