

Yoga & Entspannung am Gardasee

17. – 19. Juni 2022



PROGRAMM & ABLAUF

FREITAG

17:30 – 19:30 Uhr

„Yin & Yang Moves mit ätherischen Ölen“

Ein Mix aus **kraftvollen Flows & entspannten Yin Elementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Die Praxis wird umrahmt von **ätherischen Ölen** um die positive Wirkung von Yoga auf deinen Körper noch zu intensivieren.

SAMSTAG

08:00 – 09:30 Uhr

„Morgen Flow – Sunrise, Element Erde“

Ein Mix aus **Meditation, Atemübungen und Vinyasa Flowelementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Der Mondaspekt wird in der Einheit berücksichtigt und somit das Element Erde mit der Körperregion Hüfte fokussiert.

SAMSTAG

17:30 – 19:30 Uhr

„Yin Moves mit Klang“

Sanftes Yoga und geführte Meditation mit langer Entspannung, umrahmt von den **klassischen Klängen der Klangschalen & Koshis** zur totalen Entspannung. Das Yin Yoga bietet eine sehr tiefe Dehnung, die länger als im Yang Yoga gehalten wird. In dieser Einheit geht es um **Stressreduktion und Achtsamkeit** die zur **totalen Entspannung** führt.

SONNTAG

„Morgen Flow – Sunrise, Element Feuer“

Ein Mix aus **Meditation, Atemübungen und Vinyasa Flowelementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Kraftvoll beenden wir die Tage am Gardasee, lassen alles los was keinen Platz mehr hat in unserem Leben und treten voller Energie die Heimreise an.

UNTERKUNFT

Das Casa San Tomé Retreat Centre befindet sich in einer sehr ruhigen Gegend im Norden des Gardasees und bietet einen traumhaften Blick zum See.

Das Appartmenthaus liegt mitten in der Natur und ist ein idealer Ort für Ruhesuchende aber auch für jene die ihr Abenteuer in der Natur suchen. Das Haus ist exklusiv für das Wochenende angemietet. Das Retreat findet mit max. 12 Teilnehmern statt.

www.soulswing.net

INKLUDIERTE LEISTUNGEN

4 x Yogaeinheiten zu je 90 Minuten
2 x leichtes, vegetarisches Brunch
2 x leichtes, vegetarisches Abendessen
2 x Übernachtung im Appartment (DZ, max. 4 Pax je Appartment)
1x Welcomedrink
Überraschungsgeschenk
Reflexionsübungen
Ätherische Ölproben (auf Wunsch inkl. Beratungsgespräch)

PREIS € 360,--

DANIELA GWIGNER, B.A.

Ausbildungen in Prana Flow Yoga, Yin Yoga, Schwangerschaftsyoga, Klangmeditation & Klangschalenmassage

„Wohlfühlraum“ Mountain Health, Lahnerwiesweg – 6314 Niederau, Wildschönau
Tel. 0664-3528042 - www.mountainyoga.co.at