

Yoga-Auszeit

mit Rosi Wagner-Fließer

14. - 17. März 2024 | Auszeit ****Hotel

Entdecken Sie die innere Balance beim 3-tägigen Yoga-Seminar in der Steiermark. Tauchen Sie ein in die Welt des Ashtanga Yoga mit Rosi Wagner-Fließer und erleben Sie drei unvergessliche Tage voller Entspannung, Bewegung und spiritueller Erneuerung. Die Yogaeinheiten lassen Sie wieder in Kontakt mit sich kommen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



YOGA AUSZEIT | 14. -17. MÄRZ 2024

3 Nächte im Klassik-Zimmer mit Halbpension
geführte Yoga-Einheiten lt. Programm
+ Inklusivleistungen

€ 490,- pro Person

490€
pro Person



INKLUSIVLEISTUNGEN BEI JEDEM AUFENTHALT

Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad
& Wasserrelaxbetten
Nutzung des Fitnessbereichs

YOGA
AUSZEIT



Die eine oder andere Wohlfühlmassage oder Beautybehandlung sollten sie sich keinesfalls entgehen lassen. Reservieren Sie Ihre Wunschtermine gleich bei Buchung.

Yoga-Auszeit

PROGRAMM



DONNERSTAG, 14.3.

Ankommen und entspannen. Zeit für Wellness, Massagen & Kosmetik

16:00 Uhr | Welcome - Einstieg in die stillen Tage mit Gespräch und sanften Bewegungen

18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen



FREITAG, 15.3.

Frühstück

Vormittag zur freien Verfügung - nützen Sie die freie Zeit für einen Spaziergang durch St. Lambrecht oder die Besichtigung des Benediktinerstifts.

14:00 - 16:00 Uhr | **1. Einheit „In die Stille kommen, Einführung in Atemtechniken und sanfte Asanas“**

Ab 16:00 Uhr | Zeit für Wellness, Massagen & Kosmetik

18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen



SAMSTAG, 16.3.

Frühstück

9:00 - 12:00 Uhr | **2. Einheit „Kräftigen, Stress reduzieren“**

15:00 - 18:00 Uhr | **3. Einheit „Asanas & Meditation um die Achtsamkeit zu schulen“**

18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen

SONNTAG, 17.3.

Frühstück

9:00 - 11:00 Uhr | **4. Einheit „Sich selbst neu begegnen, loslassen“**

DI ROSEMARIE WAGNER-FLIESSER

Yogalehrerin - Nuadpraktikerin- Hormonal Balancing

Yogatherapeutin nach Günter Niessen

Hormonyogalehrerin nach Dinah Rodrigues -Yoga für Diabetiker

Lu Jong Lehrerin und Ausbilderin

Meditationslehrerin in Achtsamkeitsmeditation

Studium der Agrarökonomik

www.ashtangavienna.at

LOSLASSEN -

DURCHATMEN - ENTSPANNEN.

Lassen Sie Ruhe einkehren und genießen Sie die Zeit im idyllisch gelegenen St. Lambrecht.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, das Programm ist für Anfänger und Geübte geeignet.

