

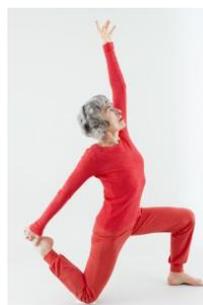
# Yoga im Hotel Völserhof

## DURCHATMEN, KRAFT TANKEN, SICH SELBST GUTES TUN

Füllen Sie Ihre Kraftreserven auf, lauschen Sie ihrer inneren Stimme, bringen Sie Atmung und Bewegung in Einklang. Lassen Sie den Alltag hinter sich.

### UNSER PROGRAMM: für Anfänger bis Fortgeschrittene

DATUM	UHRZEIT	EINHEIT	LEHRER
09.10.2020	16.30-18.00	Luna Yoga	Adelheid Ohlig
10.10.2020	08.00-09.30	Luna Yoga	Adelheid Ohlig
10.10.2020	16.30-18.00	Luna Yoga	Adelheid Ohlig
12.10.2020	08.00-09.30	Yoga statt Action - Kraft aus der Stille	Margit Weingast
12.10.2020	16.30-18.00	Luna Yoga	Adelheid Ohlig
13.10.2020	08.00-09.30	Yoga statt Grübeln - Klarheit und Fülle erleben	Margit Weingast
13.10.2020	16.30-18.00	Luna Yoga	Adelheid Ohlig
14.10.2020	16.30-18.00	Yoga statt Schokolade - lustvoll Energie tanken	Margit Weingast
15.10.2020	16.30-18.00	Yoga statt Angst - Lebensfreude in jede Zelle	Margit Weingast



**ES IST NIE ZU SPÄT, UM MIT YOGA ZU BEGINNEN!**

Hotel Völserhof, Familie Lang  
Pyrkerstraße 28, 5630 Bad Hofgastein  
06432/8288, [info@voelserhof.com](mailto:info@voelserhof.com), [www.voelserhof.com](http://www.voelserhof.com)

# Yoga - Workshop

im Rahmen vom Yoga Herbst Gastein

## YOGA & HEILKRÄUTER FÜR WEIBLICHE HORMONBALANCE

MIT MARGIT WEINGAST UND DANIELA LANG

### **Kennenlern-Workshop am 11.10.2020**

Vorstellung von Hormonyoga mit praktischen Übungen  
Information zu Frauen-Heilkräutern in der Theorie und Praxis

08.00 - 12.30 Morgenpraxis mit Hormonyoga-Elementen  
Heilkräuter für die Frau

16.00 - 19.30 Hormonyoga-Reihe zum Kennenlernen  
Heilkräuter und ihre praktische Anwendung

→ Preis 95,00 €

### **3-tägiger Workshop vom 16.10.2020 bis 18.10.2020**

Kennenlernen der Hormonyoga-Praxis mit theoretischem Hintergrund und viel Praxis  
Kennenlernen wichtiger Frauenheilkräuter mit Wirkung und praktischer Anwendung

Tag 1: 16.10.2020

17.00 - 18.30 Einstimmung der Meditation und Yoga zum Ankommen und Loslassen  
Vorbereitung auf Hormonyoga

Tag 2: 17.10.2020

08.00 - 09.30 Morgen-Yoga mit Hormonyoga-Elementen  
11.00 - 12.30 Frauenheilkräuter und ihre Wirkung  
16.00 - 17.30 Heimische Heilkräuter und Ihre Anwendung  
Praxis mit Verkostung und Fragen & Antwort-Runden  
18.00 - 19.30 Abend-Yoga mit Hormonyoga-Elementen

Tag 3: 18.10.2020

08.00 - 09.30 Morgen-Yoga mit Hormonyoga-Elementen

→ Frühbucher-Preis: 325,00 €

→ Preis: 365,00 €