

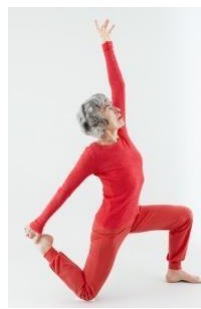
Yoga im Hotel Völserhof

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	16.30-18.00	Yoga statt Grübeln - Klarheit und Fülle erleben	Margit Weingast
13.10.2020	08.00-09.30	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!

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 €