



Yoga & Wellness
14. – 17. November 2019
Bad Gleichenberg

Sie suchen eine Gelegenheit, Ihren wohlverdienten Urlaub mit einer neuen Erfahrung zu verbinden, um gestärkt durch Vitalität und Lebensfreude nach Hause zurückzukehren?

... dann kommen Sie mit nach Bad Gleichenberg und lernen Sie die Jahrtausende alte Form der Körperarbeit des **Yoga** kennen – egal ob als Anfänger/in oder bereits Übende/r! Zusätzlich entspannen Sie in der hauseigenen Wellness-Landschaft, lassen sich bei Massage/Kosmetik verwöhnen oder genießen ganz einfach die herrliche Natur der Steiermark.

Das Ziel dieser 4 Tage:

- ❖ Mobilisierung der Gelenks- und Muskelgruppen
- ❖ Stärkung des Bewegungsapparates
- ❖ den Rücken entlasten
- ❖ Stress bewältigen und die Alltagsroutine hinter sich lassen
- ❖ körpereigene Energie- und Abwehrkräfte in Gang bringen
- ❖ entspannen und den Urlaub genießen :o)

Was ist Yoga?



Yoga ist nicht allein eine sportliche Betätigung - **es besteht aus Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen und verfolgt den ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.** Yoga-Übungen ("Asanas") werden in leichter Sportkleidung auf der Yoga-Matte gemeinsam trainiert und geübt. Diese Praxis wurde seit jeher in Einzel- oder Gruppenarbeit vom Lehrer zum Schüler weitergegeben. Es ermöglicht das Eingehen auf individuelle Fähigkeiten und gesundheitliche Bedürfnisse.

Achtsamkeitsübungen werden als Reinigungsprozess des Geistes betrachtet. Diverse aktive und passive Techniken (z.B. Atemübungen, Meditation, Visualisierung, gezielter Muskeleinsatz etc.) helfen, um den Körper mit neuer Energie zu versorgen, sich im Rückzug zu erholen, Ängste abzubauen und das seelische Gleichgewicht zu erlangen und zu erhalten.

Ihre Reisebegleitung und Yogalehrerin

Mag. (FH) Martina Hums-Winter ist seit 2013 als Yogalehrerin tätig, autorisiert wurde sie nach Ihrer Ausbildung im Buddhistischen Zentrum Wien von Ursula Lyon, Schülerin der Ehrenwerten Ayya Khema. Zusätzlich schloss sie eine weiterführende internationale Yogalehrerinnen-Ausbildung in Indien ab.

Um eine qualifizierte Berufsausübung zu gewährleisten nimmt sie regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil und übt sich jeden Tag in eigener Praxis. Sie unterrichtet wöchentlich mehrere Kurse und ihre Tätigkeit als Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin bietet dabei eine optimale Ergänzung.



Gesundheitliches

Diese Yoga-Reise setzt eine durchschnittlich stabile körperliche Konstitution voraus und ist auch für 60+ geeignet. Yoga ist kein Sport im herkömmlichen Sinn und auf keinen Fall ein Wettbewerb. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko, unter folgenden Umständen ist leider davon abzuraten: aktuelle Verletzungen v.a. an Gelenken oder der Wirbelsäule, ansteckende Erkrankungen, chronischen Schwächen oder Schwangerschaft. Bei früheren Verletzungen oder körperlichen Einschränkungen sollten Sie vor dem Einstieg in die Yogapraxis einen Arzt/Orthopäden bzw. Osteopathen konsultieren.

Ihre Gesundheit ist uns sehr wichtig, es wird auf dieser Reise größten Wert auf Rücksicht und Assistenz während der Yoga-Einheiten gelegt!

Ihre Unterkunft: Das **4* Vulkanlandhotel Legenstein** in Bad Gleichenberg befindet sich im herrlichen Vulkanland und zeichnet sich durch Herzlichkeit, Leidenschaft, Familie, Freude und Professionalität in Wohlfühlatmosphäre aus.

Inkludierte Leistungen

- ❖ Umfangreiches Legenstein-Frühstück
- ❖ Mittagstisch mit Salaten und Suppe vom Buffet, Gebäck und regionale hausgemachte Aufstriche
- ❖ Nachmittagskuchen an der Hotelbar
- ❖ Edle Feinheiten der Region im Zuge des 5-Gang-Abendmenüs
- ❖ Kuscheliger Bademantel und Badetücher
- ❖ Erstbefüllung der VULKANLAND-Minibar in den Zimmern kostenfrei (alkoholfrei)
- ❖ Über 1.000m² Genuss in der exklusiven Garten- und Wellnesslandschaft VULKANIUM
- ❖ Hauseigenes Kosmetik- und Massageinstitut „FÜHL DICH WOHL“
- ❖ Moderner Fitnessraum
- ❖ Poolcafé & Hotelbar

Tagesablauf

Donnerstag 14. November 2019	Check-in 14 Uhr 17:00 Uhr Einführung Yoga, sanfte Übungen zum Ankommen, 90 Min.
Freitag 15. November 2019/ Samstag 16. November 2019	07:30 Uhr Morgen-Yoga & Meditation 90 Min. 16:00 Uhr Yoga 90 Min. 20:30 Uhr Achtsamkeitsübungen 30-45 Min.
Sonntag 17. November 2019	07:30 Uhr Morgen-Yoga & Meditation 90 Min. 11:00 Uhr Check-out bis 15:00 Uhr Spa- und Badelandschaft „VULKANIUM“ kostenfrei

Preis

EUR 648,00 p. P. im Doppelzimmer „Amethyst“
EUR 693,00 p. P. im DZ zur Alleinbenützung „Cirkonia“

Yoga-Equipment

Folgendes Yoga-Equipment ist mitzubringen: 1 Yoga-Matte + 1 Sitzkissen + 1 Decke
Falls Sie über kein Yoga-Equipment verfügen, übernehmen wir die Organisation für Sie (EUR 53). Nach der Reise nehmen Sie Ihre persönliche Yoga-Matte, Sitzkissen und Decke samt Anleitung für Ihre private Yoga-Praxis mit nach Hause.



„Ich möchte Sie ermutigen Yoga als Körperaktivität und Lebenseinstellung kennenzulernen und es individuell für Ihre Gesundheit zu nutzen. In diesen 4 Tagen erhalten Sie einen Einblick davon, was die östliche Welt schon seit Jahrtausenden Tag für Tag praktiziert. Es lohnt sich und ich freue mich auf Sie!“

Mag. (FH) Martina Hums-Winter

Anmeldungen bitte bis 10. September 2019
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Durchführung: ELITE TOURS Reisebüro GmbH, 1210 Wien, Wagramer Straße 181,
Tel.: 01 513 22 25, travel@elitetours.at, www.elitetours.at

