YOGA WELLNESS TAGE/WOCHE

07.11. bis 14.11.2020

Lass Dein Herz aufblühen
Diese Woche ist Inspiration pur: Wir schalten ganz bewusst ein paar Gänge zurück, machen uns frei von jeglichem Druck, fokussieren uns auf Lebensfreude, Lebendigkeit, Wachstum, Kraft, Spielen. Genieße die Fusion von kraftvollem Vinyasa Flow mit dem harmonisch, meditativen Fluss des Prana Flow in Verbindung Meditation.

Wellenartige Bewegungen in der Wirbelsäule vereinen sich mit Asanas (Yogastellungen). Pranayama (Atemtechniken) und Mudras (Handgesten) entwickeln sich zu einem gleichmäßigen Tanz aus Leichtigkeit, Kraft und Flexibilität. Atem wird Bewegung, Bewegung inspiriert zum Tanz. Diese Tage geben dir die Möglichkeit, dich wieder fester und tiefer mit deinem Leben und dir selbst zu verbinden, um herauszufinden, was dich stark und glücklich macht.

DETOX-YOGA-FLOW

Leicht in den Frühling - erholen – erfrischen - erneuern

Das Frühjahr steht mit seiner frischen Kraft für den Neubeginn des Lebens. Unaufhaltsam drängt er sich durch die Starre des Winters. Der Frühling ist eine gute Zeit zum Entgiften. Altes loslassen, Platz schaffen für Neues.
Die Natur hilft mit frischem Gemüse, Grünpflanzen und Frühlingsluft. Der Küchenchef verwöhnt uns mit gesunden und geschmackvollen Gerichten.
Detox-Yoga umfasst eine Reihe traditioneller Yogaübungen bzw. Asanas, die Durchblutung und Funktionstüchtigkeit am Entgiftungsprozess beteiligter Organe (Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Milz) fördern.
Sie wirken wie eine innere Massage, die den Stoffwechsel, also unter anderem auch die Bildung wichtiger Hormone sowie den Abtransport von giftigen, fettbindenden Schlacken anregt und neue Energie schenkt.
Angenehmer Nebeneffekt: Yoga entgiftet nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Die meditative Bewegungsart hilft Ihnen wie kaum eine andere loszulassen und sich bereit zu machen neue Zeile anzusteuern.

Das Yogaprogramm ist für alle Leistungslevel geeignet. Wir üben jeweils morgens & spätnachmittags Asanas (Yogapositionen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Tiefenentspannung.

YOGA

Sonntag:	16.00 h Begrüßung / Info	17.00h – 18.30 h Abendyoga
Montag - Freitag:	08.00 h – 09.30 h Morgenyoga	17.00 h – 18.30 h Abendyoga
Sonntag:	08.00 h – 09.30 h Morgenyoga Abschlussrunde	

Yoga, vor dem Frühstück und vor dem Abendessen.

3 Übernachtungen:	6 Yogaeinheiten zu je 90 Minuten – € 150,- pro Teilnehmer
4 Übernachtungen:	8 Yogaeinheiten zu je 90 Minuten – € 200,- pro Teilnehmer
5 Übernachtungen:	10 Yogaeinheiten zu je 90 Minuten – € 250,-pro Teilnehmer
6 Übernachtungen:	12 Yogaeinheiten zu je 90 Minuten - € 300,- pro Teilnehmer
7 Übernachtungen:	14 Yogaeinheiten zu je 90 Minuten - € 350,- pro Teilnehmer

Die gewünschte Zimmer Kategorie aussuchen und direkt unter www.giardino dazu buchen. Anreise: Fahrgemeinschaft nach Absprache.

Ich freue mich auf diese besondere Woche mit Euch.
Wer keine ganze Woche Zeit hat: Kurztrip möglich - ab 3 Übernachtungen buchbar

KURZPROFIL

Catrin Wendel

Yoga und Pilates sind meine Berufung.
Sei vielen Jahren darf ich Menschen begleiten und ihnen helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und in Schwung zu halten.
Das Wissen habe ich mir bei internationalen Ausbildungen und renommierten Meistern angeeignet.
Die Komplimente meine Kursteilnehmer: einfühlsam, kompetent, geduldig und fröhlich zu sein, nehme ich gerne an.
Ich würde mich freuen, auch Sie in diesem wunderbaren Ambiente begrüße und begleiten zu dürfen.
Schön, wenn wir und bald begegnen.
Catrin Wendel