

# TRI YOGA - HORMON YOGA - GOLDEN AGE YOGA

mit RENATA REINER

vom 02.06. bis 09.06.2024



**HORMON YOGA:** Der gedankliche Fokus wird auf die Produktionsstätten unserer Hormone gerichtet und mit der speziellen Atemtechnik *Bastrika* kombiniert. Durch achtsame Konzentration und schwungvolle Bewegungen wird unser hormonelles Gleichgewicht verbessert!

**Kombinieren Sie in dieser Woche HORMON YOGA mit dem HEILKRÄUTER-WORKSHOP „STÄRKENDE FRAUENKRÄUTER“ um 09:30 Uhr mit unserer Heilkräuterexpertin ILOKA BENEDEK (siehe unter Angebote)**

**GOLDEN AGE YOGA:** für unsere junggebliebene Gäste – Ganz ohne Anstrengung gelangen wir in den „*Fluss*“ und werden eins mit unseren Gedanken!

**TRI YOGA** vereint das gesamte Spektrum traditioneller Yoga Praktiken und trägt den Geist des ursprünglichen Yoga in das 21. Jahrhundert. Die Übungen eignen sich für Anfänger wie Fortgeschrittene. Jede Stufe beinhaltet fließende und gehaltene Körperhaltungen und bereitet den Teilnehmer auf die nächste Stufe vor. Dabei wird Flexibilität und Ausdauer kontinuierlich gesteigert und die „Flows“ werden spürbar. Einzigartig bei **Tri Yoga** sind die Wellenbewegungen mit der Wirbelsäule und die fließenden Übergänge. Die geführte, bewusste Atmung führt zum **Tri Yoga Flow**. **Renatas Übungen wirken nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden, sondern auch auf den Geist: Stabilität durch richtige Atmung, Innere Stärke durch Verringerung von Stress und Hektik! Kommen Sie in Kontakt mit sich selbst!**

**Montag bis Freitag: 07:30 Uhr – GOLDEN AGE YOGA: Tri-Yoga für unsere Gäste im besten Alter!**  
**09:00 Uhr – TRI-YOGA: Effektives Yoga Training ganz ohne Stress!**  
**16:45 Uhr – HORMON YOGA: Wir verbessern unser hormonelles Gleichgewicht**

## Unser Angebot:

- 7 Nächtigungen inkl. Genießer-Halbpension
- Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon
- Auswahl an 3 Yoga-Einheiten von Montag-Freitag
- Wellness Aroma-Massage
- -15% auf alle SPA-Behandlungen



ab Euro 1.360.- pro Person (exkl. Ortstaxe)  
andere Zimmerkategorie auf Anfrage