

**YOGA und mehr ...**  
**DIE BOTSCHAFT DES KÖRPERS**  
Workshops und Kurse für Ihren gestressten Rücken  
mit **Dr. GABRIELE DANNINGER**  
**vom 25.10. bis 03.11.2024**

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Rückenschmerzen! Fast jeder kennt sie und nur wenige tun etwas dagegen. Viele Menschen spüren die Auswirkungen auf die Lebensqualität erst dann, wenn der Körper aus der Balance gerät!

In meinen Workshops und Yoga-Einheiten erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps für einen „rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

- Rückentraining
- Lockerung muskulärer Blockaden
- Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Gesundheitsbilder entwerfen
- Das innere Gleichgewicht finden

**Leitung: Dr. Gabriele Danninger**  
*Psychotherapeutin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Trainerin.*



---

### Unser Angebot:

- **7 Nächtigungen inkl. Genießer-Halbpension (mit der Aktion 7=6)**
- **Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon**
- **Tägliche Yoga-Einheiten am Vormittag (von Montag-Freitag)**
- **Mehrmals wöchentlich: Workshop „Der gestresste Rücken“**
- **Workshop „Die 5 Säulen der Gesundheit“**

**ab Euro 930.- pro Person**  
(exklusive Ortstaxe)  
andere Zimmerkategorie auf Anfrage