

# TRI YOGA - HORMON YOGA - GOLDEN AGE YOGA

## mit RENATA REINER

**vom 18.08. bis 25.08.2024**



**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!

**GOLDEN AGE YOGA:** für unsere junggebliebene Gäste!  
„Durch die Wiederholungen hören wir auf zu denken, beginnen von innen heraus zu fühlen und lernen auf diese Weise unseren Körper besser kennen. Ganz ohne Anstrengung gelangen wir in den „Fluss“ und werden eins mit dem universellen Lebensstrom!“

**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. Die Serien sind sorgfältig aufgebaut, um eine therapeutische und ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist zu bewirken. Einzigartig bei **Tri Yoga** sind die Wellenbewegungen mit der Wirbelsäule und die fließenden Übergänge. Eine Bewegung gleitet sanft und ohne Unterbrechung in die nächste über. Die begleitende Atmung ist wesentlich und 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 – HORMON YOGA: Wir verbessern unser hormonelles Gleichgewicht**

**16:45 Uhr – TRI-YOGA: Effektives Yoga Training ganz ohne Stress!**

---

### Unser Angebot:

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



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