



Fühlen Sie sich gestresst, schlafen Sie schlecht, leiden Sie unter Kopfschmerzen (Migräne), Rückenschmerzen... und wollen selbst aktiv etwas unternehmen, nachhaltig ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit... steigern? Außerdem die wunderschöne Gegend des Allgäus erleben? Schon seit über 5000 Jahren bieten Yoga und Ayurveda - uralte Lebensphilosophien, die Möglichkeit sein Leben zu harmonisieren, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern!  
Gönnen Sie sich eine Auszeit und tanken Sie auf...

**Yoga, Ayurveda und Wandern...**  
**5-Tages Seminar mit einer ausgewogenen Mischung**  
**aus aktiven und passiven Maßnahmen,**  
**beinhaltet 1 Körperbehandlung**

**Seminarablauf :** Montag bis Freitag

**Montag:**

11.00 Uhr Begrüßung und theoretischer Einführungsvortrag über die Entstehung von Stress, deren Auswirkungen und die Wirkungsweise von Yoga, Ayurveda und Bewegung  
Praktische Einführung in Atemtechniken (Pranayama)  
15.00 Uhr Behandlung der ersten Teilnehmer mit Massagen – Ganz- oder Teilkörperbehandlungen, bei Bedarf mit Behandlung der Marmapunkte (Akupressurpunkte). Behandlungszeit zwischen 60 und 90 Minuten pro Teilnehmer.  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

**Dienstag:**

9.00 – 10.30 Uhr Yoga und Entspannung  
ca. 13.00 Uhr Behandlungszeit für die Teilnehmer  
16.30 – 17.00 Uhr Einführung in die Meditation  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

**Mittwoch:**

10.30-12.30 Uhr meditative Wanderung mit Atem- und Yoga Übungen  
15.00 Uhr Behandlungszeit für die Teilnehmer  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

**Donnerstag:**

9.00- 10.30 Uhr Yoga und Entspannung  
12.00 Uhr Behandlungszeit für die Teilnehmer  
16.30 -17.00 Uhr Meditation  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen



**AKTIVES-LEBEN**  
Yoga, Massagen und mehr...

**Freitag:**

10.30-12.30 Uhr meditative Wanderung mit Atem- und Yoga –  
Übungen und anschließender Abschlussrunde  
ab 15.00 Uhr Behandlungszeit für die Teilnehmer

**Angebot:**

4 Übernachtungen incl. Frühstück und 3-Gang-Abendmenu  
Einführungs- und Informationsvortrag  
Seminarteilnahme (Yoga, Entspannung- Meditation)  
2 geführte meditative Wanderungen  
1 Ganz- oder Teilkörperbehandlung  
Benutzung des 800 m<sup>2</sup> Wellnessbereiches mit Saunalandschaft,  
Aussenpool, Fitnessraum und Solarium

Gesamtpreis: **740,00 EUR pro Person**

Bitte melden Sie sich zeitgemäß vor Seminarbeginn an und sichern sich einen Platz –  
Maximal 10 Teilnehmer, Mindestteilnehmerzahl 4.

Wir freuen uns auf Sie!