



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?

Schon seit über 5000 Jahren bietet Yoga, eine uralte Lebensphilosophie, die Möglichkeit unser Leben zu harmonisieren, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern!

## **2 Tages- Einführungsseminar Yoga und Entspannung Mal wieder zu sich finden – eine Auszeit gönnen...**

Stressreduktion durch gezielte Yoga-,Atem-Entspannungsübungen und Meditationen. Wochenendworkshop mit Einführungsvortrag über die Entstehung von Stress, deren Auswirkung und im Gegenzug dazu die Wirkungsweise von Yoga, Entspannung und Meditation

Freitag: ab 15.00 Uhr Anreise  
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen  
20:00 Uhr – Begrüßung, theoretischer Vortrag und Einführung in Atemübungen. (Pranayama)

Samstag: 10:00 – 11:30 Uhr Yoga, Entspannung  
18:00 – 18: 30 Uhr Einführung in die Meditation  
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag: 10:00 – 13:00 Uhr Yoga, Entspannung und Meditation  
Abschlussrunde mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und  
13.30 Uhr gemeinsames Mittagessen

Zwischenzeitlich haben Sie die Möglichkeit die wunderschöne Landschaft des Allgäus und den malerischen Ort Oberstaufen zu genießen oder Sie lassen sich in unserem Wellnessbereich verzaubern...

Angebot: 2 Übernachtungen incl. Frühstück und 3-Gang-Abend-Menu  
Seminarteilnahme  
Benutzung des 800 m<sup>2</sup> Wellnessbereiches mit  
Saunalandschaft, Aussenpool, Fitnessraum und Solarium

Gesamtpreis: **408,00 € pro Person**

Bitte melden Sie sich zeitgemäß vor Seminarbeginn an und sichern sich einen