

Yoga Wellness Wochenende - Süd Tirol

ZEIT FÜR DICH

Ort: Hotel Giardina***** Giardino– Südtirol www.giardino-marling.com

Zeit: Samstag 25. März 17 Uhr bis Dienstag, 28. März 11 Uhr

Lasse Dich dazu anregen, Bewusstheit und Achtsamkeit im täglichen Leben zu praktizieren. Du lernst, auch im Alltag Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Schon bald wirst Du spüren, wie gut es tut, vom Tun ins Sein zu kommen und die innewohnende Weisheit und Lebensfreude wieder zu finden. Es lohnt sich, sich selbst zu begegnen und die innere Stimme wieder zu hören.

Samstag, Abend 17.00 bis 18.30 Uhr

Ankommen. Loslassen. Eintauchen.

Durch achtsame Bewegungen in Koordination mit dem Atem lernen wir, bei jeder Handlung präsent zu sein. So können wir lange angestauten Stress lösen und den wohltuenden Kontakt zu unserem Körper wieder erspüren und ganz im Moment ankommen. Herzlich willkommen.

Sonntag, Morgen 7.30 bis 8.00 Uhr

Atmen. Schütteln. Erwecken.

Wir beginnen den Tag mit aktivierenden Atemübungen und Yoga an in der frischen Luft. Treffpunkt: Rezeption in wetterfester Kleidung.

8.00 – 9.00 Uhr

Nach einem Energie Kick mit einen frisch gepressten Gemüsesaft folgt eine fließende, Kräftigende Yogapraxis im Yoga Raum.

Sonntag, Abend: 17.00 – 18.30 Uhr

Regenerieren, Entspannen, Loslassen

Durch leichte Asanas (Körperhaltung) und beruhigende Übungen wird es möglich, im Innen und Außen Ordnung entstehen zu lassen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Eine entspannte

Yogaeinheit lässt Dich ganz im JETZT ankommen. Erfahre wie Du Dich dank einfacher Atemtechniken besser fühlen kannst, wie Dein Geist beruhigt und wie kleine Routinen einen großen Unterschied machen.

Montag, Morgen 7.30 bis 8.00 Uhr

Aktivierung. Energie. Dankbarkeit

Wieder beginnen wir den Morgen mit Pranayama und Yoga in der Natur. Mit aktivierenden Atemübungen laden wir uns mit frischer Luft und Prana auf und nehmen die Schönheit der Natur in unser Herz auf.

8.00 – 9.00 Uhr

Nach einer kleinen Stärkung mit frischem Gemüsesaft reflektieren und integrieren wir die gemachten Erfahrungen und stärken nun auch unseren Körper mit einem kraftvollen Morgen-Flow. So können wir uns selbst besser kennenlernen und gestärkt mit einem Lächeln nach Hause gehen.

Montag, Abend: 16.00 – 17.30 Uhr

Ruhig werden, klar sehen

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden.

Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

Yin Yoga hilft die körperliche und emotionale Anspannungen loszulassen Erfahre, wie du dabei lernst, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

19.00 Uhr Abschlussgespräch und kleiner Umtrunk

Jeder Morgen beginnt mit einem gemeinsamen ausgewogenen Frühstück nach der Yogapraxis und endet mit einem feinen Abendmenü. Es bleibt Zeit für Gespräche und Gemeinsamkeit.

Der Kurs ist für Anfänger sowie Erfahrene geeignet. Jeder wird anhand seiner individuellen Fähigkeiten gefördert.

Zwischen den Yogastunden hast Du ausgiebig Zeit für Dich zum Erholen und Auftanken.

Lange Spaziergänge entlang der Waal Wege, Sauna und Schwimmen im schönen Wellnessbereich, eine Massage, oder ein Bummel durch die schöne Altstadt von Meran bieten sich an, um vom Alltag Abstand zu nehmen und ganz im hier und jetzt anzukommen.

2 mal Yoga am Morgen, 3 mal Yoga am Abend 90 Minuten – € 125,-

Die gewünschte Zimmer Kategorie direkt unter www.giardino-marling.com dazu buchen.

Anreise: Samstag 25. März ab Mittag, Abreise: Dienstag 28. März nach dem Frühstück