

Yoga-Urlaub in Südtirol - ein Naturjuwel der besonderen Art. Besonders zur farbenfrohen Törggelen-Zeit.

Neue Energie tanken. Beim Wandern und Yoga praktizieren bei sich selbst ankommen, abschalten und herunterfahren.

In diesem 5-tägigen Yogaretreat darfst du dich ausprobieren, deinen Körper spüren und deine Wahrnehmung schulen.

Unterstützt von der idyllischen, kraftspendenden Natur und ausgewählten Yoga- und Achtsamkeit-Übungen wirst du auf den Pfad der Entspannung und Beweglichkeit geführt. Körperlich sowie geistig. Neben

Die Yoga-Übungen sind für Einsteiger und Geübte geeignet. Es geht rein um die Erfahrung mit Dir selbst und der Natur- fernab von Leistungsdruck, Disziplin und Erfolg. Das pure SEIN und die FREUDE stehen im Vordergrund.

INHALT:

- Übernachtung & 3/4 Verwöhn-Pension im Hotel Schönblick (<http://www.schoenblick.com/de/zimmer-preise/inklusiveleistungen.html>)
- Nutzung des neu gestalteten Wellness-Bereiches mit Panorama-Sauna
- 8 Yoga-Einheiten in der Gruppe (in freier Natur & indoor)
- 2 Wanderungen, davon einmal zur hoteleigenen Almhütte
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- familiäre Atmosphäre
- gemeinsame Mahlzeiten, wer mag

SPECIAL:

- Yoga auf den neu gestalteten Plattformen mit Panorama-Blick!
- kostenloser Fahrrad-Verleih
- Verlängerung der Yoga-Woche individuell möglich

Buchung und Anmeldung:

Yoga-Seminar-Paket 5 Tage: 240,- € (inkl. Mwst.)
Seminarbuchung direkt unter
info@frau-shanti.de oder Telefon +49 (0) 170.9666416

Übernachtung inkl. 3/4 Pension ab 85,- €/Person/Nacht im DZ
Zimmerbuchung direkt unter
info@schoenblick.com oder Telefon +39-0472-454141 (Italien)

Ich freue mich auf Dich und eine gemeinsame, unvergessliche Zeit im schönen Südtirol,
Frau Shanti
- Nadja Schäfholz-Wetter -

www.frau-shanti.de