

## **Yoga-Urlaub in Südtirol - ein Naturjuwel der besonderen Art. Frühlingsduft & Bergluft laden zum Innehalten ein.**

### **16. - 20. Mai 2019: YOGATAGE "Frühlingsduft"**

In diesem 4-tägigen Yoga - Retreat darfst du dich ausprobieren, deinen Körper spüren und deine Wahrnehmung schulen.

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

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. Eine Regeneration auf allen Ebenen ist das Geschenk.

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. Vorkenntnisse sind keine nötig.

#### **LEISTUNGEN:**

- 3 Übernachtungen inkl. 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
- 6 Yoga-Einheiten in der Gruppe (in freier Natur & indoor)
- eine 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

#### **ZUSÄTZLICHES ANGEBOT am Verlängerungstag:**

Personal Yoga oder Spirituelles Coaching gegen Aufpreis möglich

#### **Buchung und Anmeldung:**

*info@schoenblick.com oder Telefon +39-0472-454141 (Italien)*

Preis pro Person im Doppelzimmer, je nach gewünschter Zimmerkategorie

**ab 453,- €** (im Veilchenzimmer)

inklusive Übernachtung und 3/4-Pension & Yoga-Seminar-Paket

Seminarleitung: Nadja Schäfholz-Wetter aka Frau Shanti  
[www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de)