

# Yoga & Schneeschuhwandern

## mit Unterstützung der Gesundheitskassen



### Stärkung für Körper – Geist – Seele durch Entspannung und intensivem Wintererlebnis

Durch die Verbindung von Yoga & Schneeschuhwandern lässt sich die zauberhafte Winterlandschaft der Allgäuer Bergwelt intensiv und nachhaltig erfahren. So regt das Gehen in der verschneiten Natur und der klaren Luft dieser Höhenlage Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele positiv an. Durch Yogaübungen in der freien Natur können Sie das Wintererlebnis noch intensiver in sich aufnehmen. Die abendliche Yogapraxis steigert den Erholungswert deutlich und lässt Sie gestärkt und mit mehr Lebensfreude in den Alltag zurückkehren.

- Zielgruppe**                      Gäste die Ihren Urlaubsaufenthalt ganz bewusst erleben möchten und sich ganzheitlich erholen wollen.
- Zeitrahmen**                     3 Tage
- Inhalte**                            Die 3 Tage verbinden die anregenden Aktivitäten in der Natur mit den wohltuenden Aspekten des Yogas. Dabei liegen die Schwerpunkte auf Entspannung und dem Umgang mit Stress. Denn besonders in diesen Bereichen zeigt Yoga seine großen Stärken und bietet den Menschen große Unterstützung. Durch die praxisnahe Vermittlung der Inhalte des Yoga gelingt der Transfer in den Alltag und ergibt einen nachhaltigen Mehrwert für die Teilnehmer.
- Leistungen durch BERGVISION**      8 x Yogapraxis a 90 Minuten inklusiv Impulsreferaten  
3 x Schneeschuhwanderung & Yoga  
Teilnehmerunterlagen

<b>Rahmenbedingungen</b>	
Veranstaltungsort	87541 Bad Hindelang / OT Hinterstein – direkt am Eingang zum Naturschutzgebiet
Unterbringung	Sehr gerne erhalten Sie Vorschläge von uns oder unter <a href="http://www.badhindelang.de">www.badhindelang.de</a>
Kosten	150 € je Teilnehmer für ZPP-zertifizierte Präventivmaßnahme: Kurs-ID 20151116-692162 zzgl. 75 € je Teilnehmer für Yoga & Naturerlebnis
Bezuschussung als Präventivmaßnahme	Es handelt sich um ein Präventivangebot nach § 20 Abs. 1 SGB V und ist daher von den Krankenkassen bezuschussungsfähig. Die Höhe der Zuschussung sollte der Versicherte mit seiner Krankenkasse abklären, da dies nicht einheitlich geregelt ist.
Gruppengröße	Mindestens 5 - maximal 12 Teilnehmer
Leihhausrüstung	Schneeschuhe und Skistöcke stellen wir kostenlos zur Verfügung
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 3 ½ - stündige Schneeschuhwanderung sollte vorhanden sein
Informationen und Anmeldung	BERGVISION® – Ludwig Stockinger - D-87541 Bad Hindelang Talstr. 36 - Tel. 0176 5610 2174 – email <a href="mailto:info@bergvision.de">info@bergvision.de</a>