

# Yoga & Bergwandern im Goldenen Oktober

## Yoga & Naturerlebnis mit Bezuschussung der Krankenkassen



### Stärkung und Ausgleich für die Rush-Hour des Lebens durch Entspannung und aktive Erholung

Immer mehr Menschen haben den Wunsch nach Ausgleich und Stärkung für die hohen Anforderungen ihres Alltags. Der gewichtigste Faktor ist dabei die zunehmende Dynamik der Arbeitswelt mit den verschwimmenden Grenzen zwischen Beruf, Familie und Freizeit. Meist sind es die Menschen, die sich in der Rush-Hour des Lebens zwischen 30 und 50 Jahren befinden, die durch Familie und Beruf mehrfach belastet sind. Um diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden, sind Freiräume für Erholung und Entspannung von großer Wichtigkeit. Die Verbindung der entspannenden Aspekte des Yoga und dem bewussten Bewegen in der Natur unterstützen die Menschen während dieser Regenerationsphasen, um sich für die Herausforderungen des Alltags zu stärken.

**Zielgruppe** Gesundheits- und naturbewusste Gäste, die sich während des Urlaubaufenthalts in Bad Hindelang ganzheitlich an Körper – Geist – Seele erholen wollen.

**Inhalte** In den 5 Tagen lernen die Teilnehmer die wichtigen Aspekte von Entspannung, Balance und Kräftigung kennen, um mit vorhandenen Anspannungen und Stress besser umgehen zu können. Die besondere Verbindung von Yoga & Naturerlebnis verstärkt diese drei Aspekte noch deutlich. Impulsvorträge informieren und sensibilisieren zudem über Stressprävention und Stress-Selbstmanagement. Konkrete praxisnahe „Anti-Stress-Tipps“ unterstützen die Teilnehmer für ihren nachfolgenden Alltag.

**Leistungen durch BERGVISION®** 10 x Yogapraxis a 60 Minuten inkl. Impulsreferaten  
2 x Bergwandern & Yoga  
Teilnehmerunterlagen

<b>Rahmenbedingungen</b>	
Kosten	195 € je Teilnehmer – davon 125 € für ZPP-zertifizierte Präventivmaßnahme: Kurs-ID 20160222-746689 zzgl. 70 € je Teilnehmer für Yoga & Naturerlebnis
Bezuschussung der Krankenkassen § 20 Abs.1 SGB V	Die Präventivmaßnahme wird von den Krankenkassen bezuschusst, wobei die Höhe nicht einheitlich geregelt ist. Dies muss der Versicherte mit seiner Krankenkasse vorab abklären (Antragsformular und Teilnahmebescheinigung erhalten Sie gerne von uns)
Veranstaltungsort	Biohotel Mattlihus, D- 87541 Bad Hindelang, Iselerstraße 28
Unterbringung	Unterkünfte nach Ihrer Wahl oder unter <a href="http://www.badhindelang.de">www.badhindelang.de</a>
Gruppengröße	mindestens 6 - maximal 10 Teilnehmer
Ausrüstung	Keine
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 3 - stündige Bergwanderung sollte vorhanden sein
Informationen und Anmeldung	BERGVISION® – Ludwig Stockinger – Yogalehrer BDY/EYU – staatl. gepr. Bergführer 87541 Bad Hindelang – Talstraße 36 – Tel. 0176 5610 2174 – email <a href="mailto:info@bergvision.de">info@bergvision.de</a>