

Yoga & Bergwandern

HathaYoga Intensiv-Kurs & Naturerlebnis



Bergfrühling genießen und kraftvoll entspannen mit Yoga & Bergwandern

Die hohen Anforderungen im Beruf und Familie bringen die Menschen immer näher an ihre körperlichen und geistigen Leistungsgrenzen. Deshalb sind Zeiten zur Erhaltung der Lebensbalance und der ganzheitlichen Gesundheit von größter Wichtigkeit. Dieser HathaYoga-Intensivkurs in Kombination mit Bergwandern in der heilklimatischen Umgebung von Bad Hindelang, ist die perfekte Verbindung, um der Work-Life-Balance wieder näher zu kommen. Diese 5 Tage geben den Teilnehmern ausreichend Raum, um wieder Kraft, Lebensfreude und Elan für das Kommende zu schöpfen. Die vielen im Seminar vermittelten Tipps und Hilfestellungen lassen die Teilnehmer nachhaltig von der praktischen Anwendbarkeit des Yoga im Alltag profitieren.

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

Inhalte Während des Seminars beschäftigen sich die Teilnehmer intensiv mit den philosophischen Inhalten des YogaSutra nach Patanjali bzgl. der Lebensbalance von Job und Freizeit – von Anspannung und Entspannung. Die Woche orientiert sich dabei an dem YogaSutra 2.46: „die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich“. Dabei werden wichtige, auch im Alltag anwendbare Aspekte von Entspannung, Balance und Kräftigung vermittelt. Die besondere Verbindung von Yoga & Bergwandern intensiviert diese 3 Aspekte noch zusätzlich.

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

Rahmenbedingungen	
Kosten	195 € je Teilnehmer – darin enthalten: 125 € bezuschubarer Anteil für ZPP-zertifizierte Präventivmaßnahme bzgl. Stressprävention
Bezuschussung Krankenkassen § 20 Abs.1 SGB V	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 von uns)
Veranstaltungsort	Biohotel Mattlihüs, D- 87541 Bad Hindelang, Iselerstraße 28
Unterbringung	Biohotel Mattlihüs - www.mattlihues.bio
Gruppengröße	mindestens 6 - maximal 10 Teilnehmer
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 – Talstr. 36 – Tel. 0176 5610 2174 – email info@bergvision.de

Yogalehrer BDY/EYU