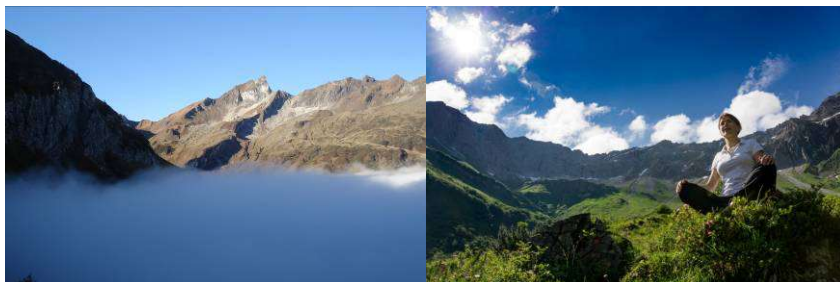


Yoga & Bergwandern im Naturschutzgebiet der Allgäuer Hochalpen



Bergschule BERGVISION®
Berge & Yoga
www.bergvision.de

Stärkung für den Alltag durch aktive Erholung und Entspannung

Die alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit bringen die Menschen oft an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Um diesen Ansprüchen gerecht werden zu können, ist es wichtig sich Freiräume für Erholung und Entspannung zu schaffen. Die Verbindung der entspannenden Aspekte des Yoga und dem bewussten Bewegen in der Natur, ohne dass der Leistungsgedanke in den Vordergrund tritt, fördert die Widerstandsfähigkeit und erhöht die Vitalität und Lebensfreude.

Zielgruppe	Gesundheits- und naturbewusste Gäste, die sich während des Urlaubaufenthalts ganzheitlich an Körper – Geist – Seele erholen wollen.
Zeitraumen	3 ½ Tage
Inhalte	In den 3 ½ Tagen lernen die Teilnehmer die wichtigen Aspekte von Entspannung – Balance – Stärkung kennen, um mit vorhandenem Stress besser umgehen zu können. Durch die besondere Kombination von Yoga & Naturerlebnis erhalten diese 3 Aspekte noch eine deutliche Verstärkung. Vorträge informieren und sensibilisieren die Teilnehmer über Stressprävention und Selbstmanagement. Konkrete praxisnahe „Anti-Stress-Tipps“ unterstützen die Teilnehmer zudem für ihren nachfolgenden Alltag.
Leistungen durch BERGVISION	8 x Yogapraxis a 75 Minuten inkl. Impulsreferaten 3 x Bergwandern & Yoga Teilnehmerunterlagen

Rahmenbedingungen	
Veranstaltungsort	87541 Bad Hindelang / OT Hinterstein – direkt am Eingang zum Naturschutzgebiet
Unterbringung	Sehr gerne erhalten Sie Vorschläge von uns oder unter www.badhindelang.de
Kosten	275 € je Teilnehmer (davon max. bezuschubarer Anteil der Krankenkassen: 150 €)
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)
Gruppengröße	mindestens 6 - maximal 8 Teilnehmer
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 5-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**

