



Für die Yoga-Spezialtage kommt **Yogi Dr. Chetnath Adhikari aus Nepal** extra für Sie in den Steirerhof. Er gibt eine Einführung in die Philosophie von Yoga und dessen Geschichte und erklärt die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Beim individuell auf die Gruppe von **maximal 20 Teilnehmern** abgestimmten Programm erlernen Sie die Umsetzung in die Praxis und Dr. Adhikari steht Ihnen des weiteren für persönliche Fragen zur Verfügung.

Yoga ist eine **philosophische Lehre aus Indien**, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Sie wirkt entspannend, kräftigt gleichzeitig den Körper und hilft mit, diesen beweglich zu halten. Yoga ist der ideale Ausgleich für alle, die im Alltag zu viel sitzen, sich zu wenig bewegen und vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind.



Yoga-Spezialtagen

mit Yogi & Reikimeister Dr. Adhikari aus Nepal

„Die eigene Mitte finden“

Sonntag, 1. Juli bis Donnerstag, 5. Juli 2012

Sonntag, 8. Juli bis Donnerstag, 12. Juli 2012

4 Übernachtungen inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und aller Steirerhof-Verwöhnleistungen,

sowie **Yoga-Einheiten laut Programm** mit individueller Betreuung durch **Dr. Chetnath Adhikari**

zum **Preis von € 696,-** pro Person im Juniorzimmer

zum **Preis von € 716,-** pro Person im Doppelzimmer

zum **Preis von € 716,-** im Einzelzimmer

Sonntag

☪ 18:00 Uhr – Abendessen

Individuelles und auf Wunsch auch leichtes Abendessen – speziell auf Ihr bevorstehendes Yoga-Programm abgestimmt

☪ 20:00-22:00 Uhr – Begrüßung und Vorstellung

Einführung in die Yoga-Philosophie und dessen Geschichte, die Auswirkung von Yoga auf Körper und Geist. Erklärung, der von Dr. Adhikari praktizierten Yoga-Art, Informationen zur östlichen Hindu-Kultur und Philosophie. Nützliche Tipps für Gesundheit, spezielle Hinweise für diejenigen, die regelmäßig Yoga praktizieren

Montag bis Mittwoch

☪ 06:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga

Aufwärm-Yoga, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Sonnengruß, kurze Entspannung, Yoga-Säuberung

☪ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet

Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück

☪ anschließend – Zeit für sich selbst

um zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft, um sich beim Mittagsimbiss zu stärken oder mit Behandlungen im Vitalbereich verwöhnen zu lassen

☪ 14:30-16:30 Uhr – Nachmittags-Yoga

Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkung, Yoga-Positionen, Pranayama, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation

☪ 17:30 Uhr – Abendessen

☪ 20:00-21:30 Uhr – Abend-Yoga mit Meditation

Meditations-Laufen, Dynamische Meditation, Kerzen-Meditation, Sprechgesang und Lachen

Donnerstag

☪ 06:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga

☪ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet



Gerne können Sie nach Rücksprache mit Dr. Adhikari individuell auf Sie abgestimmte Behandlungen mit ihm persönlich buchen.

Die Kurse werden in englischer Sprache abgehalten und von einer Dolmetscherin begleitet.

HOTEL & SPA
DER STEIRERHOF
BAD WALTERSDORF

Telefon 0043/3333/3211-0
reservierung@dersteirerhof.at
www.dersteirerhof.at



„Energiezentren reinigen und aufladen“

Donnerstag, 5. Juli bis Sonntag, 8. Juli 2012

3 Übernachtungen inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und aller Steirerhof-Verwöhnleistungen, sowie Yoga-Einheiten laut Programm mit individueller Betreuung durch **Dr. Chetnath Adhikari**

zum **Preis von € 558,-** pro Person im Juniorzimmer
zum **Preis von € 573,-** pro Person im Doppelzimmer
zum **Preis von € 573,-** im Einzelzimmer

Donnerstag

- ☪ **18:00 Uhr – Abendessen**
Individuelles und auf Wunsch auch leichtes Abendessen – speziell auf Ihr bevorstehendes Yoga-Programm abgestimmt
- ☪ **20:00-22:00 Uhr – Begrüßung und Vorstellung**
Einführung in die Yoga-Philosophie und dessen Geschichte, die Auswirkung von Yoga auf Körper und Geist. Erklärung, der von Dr. Adhikari praktizierten Yoga-Art, Informationen zur östlichen Hindu-Kultur und Philosophie. Nützliche Tipps für Gesundheit, spezielle Hinweise für diejenigen, die regelmäßig Yoga praktizieren.

Freitag bis Samstag

- ☪ **07:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
Aufwärm-Yoga, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Sonnengruß, kurze Entspannung, Yoga-Säuberung
- ☪ **bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet**
Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück
- ☪ **anschließend – Zeit für sich selbst**
um zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft, um sich beim Mittagsimbiss zu stärken oder mit Behandlungen im Vitalbereich verwöhnen zu lassen
- ☪ **14:30-16:00 Uhr – Nachmittags-Yoga**
Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkung, Yoga-Positionen, Pranayama, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation
- ☪ **17:30 Uhr – Abendessen**
- ☪ **21:00-21:30 Uhr – Meditation**
Meditations-Laufen, Dynamische Meditation, Kerzen-Meditation, Sprechgesang und Lachen

Sonntag

- ☪ **06:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
- ☪ **bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet**