

Yoga-Spezialtage 2020

mit Dr. Chetnath Adhikari



DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

Yoga



Dr. Chetnath Adhikari stammt aus Nepal und ist Gründer der „Yoga-Reiki and Natural Health Foundation“ in Kathmandu. Er ist Yoga- und Reiki-Meister und Doktor der Naturheilkunde sowie Autor zahlreicher Yoga-Bücher.

Dr. Adhikari reist für den Yoga-Workshop extra aus Nepal an um Ihnen einen Einblick in seine Yogaphilosophie zu geben.

„GIVE ME YOUR TIME –
AND I WILL GIVE YOU GOOD HEALTH“.

„Entdecken Sie eine andere Seite
und öffnen Sie Ihre Türen
mehr als einen kleinen Spalt.“

YOGA

strebt danach, die **EINHEIT VON KÖRPER UND SEELE** herzustellen. Dies gelingt besonders gut, wenn sich die natürliche Umgebung selbst im Gleichgewicht befindet - so wie bei uns im Steirerhof. Wir freuen uns sehr, schon seit vielen Jahren YOGI DR. CHETNATH ADHIKARI aus Nepal bei uns begrüßen zu dürfen.

Seine fachkompetente und einfühlsame Art und Weise, wie er unseren Gästen Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Mudras (energieleitende Fingerübungen) näher bringt, ist sehr beliebt.

Einführung in die Philosophie von Yoga und dessen Geschichte und Erklärungen der Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele runden das Programm ab.

Energiezentren aufladen

von Donnerstag, 9.7. bis Sonntag, 12.7.2020
von Donnerstag, 16.7. bis Sonntag, 19.7.2020

Donnerstag

16:30 Uhr bis circa 18:00 Uhr

Begrüßung und Vorstellung - leichte Meditation im Gymnastikraum

Freitag bis Sonntag

7:00 Uhr bis 8:00 Uhr

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

Freitag und Samstag

14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkungen, Asanas,
Pranayamas, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation

20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Meditativer Tagesausklang

3 Nächte / 4 Tage inklusive Verwöhnkulinarik
und dem Steirerhof-Mehrwert
sowie Yoga-Einheiten laut Programm mit individueller Betreuung
durch Dr. Chetnath Adhikari
zum Preis ab € 702,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung



Sonntag

16:30 Uhr bis circa 18:00 Uhr

Begrüßung und Vorstellung - leichte Meditation im Gymnastikraum

Montag bis Donnerstag

6:00 Uhr bis 8:00 Uhr

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

Montag bis Mittwoch

14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkungen, Asanas, Pranayamas, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation

20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Meditativer Tagesausklang

4 Nächte / 5 Tage inklusive Verwöhnkulinarik

und dem Steirerhof-Mehrwert

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

zum Preis ab € 872,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung

Die eigene Mitte finden

von Sonntag, 12.7. bis Donnerstag, 16.7.2020

Die Kurse finden ab min. 4 bis max. 15 Personen statt. Das Programm ist optional. Die Teilnahme ist freiwillig, richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmer/innen und soll noch genügend Raum für freie Zeit geben.

Die Preise ändern sich je nach Zimmerkategorie.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 3 Wochen vor Anreisetermin nicht erreicht werden, informieren wir Sie über eine kostenlose Stornierung dieser Thementage bzw. etwaige Alternativen.

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

Kurzfristige Programmänderungen seitens Dr. Adhikari sind möglich!

RECREATE YOUR LIFE!

Gesunde **ERNÄHRUNG** und **BEWEGUNG** tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, dass Sie Ihre **GESUNDHEIT FÖRDERN** und Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, **GESUND UND VITAL** werden und/oder bleiben! Flexibel und mit maximaler Offenheit definiert unsere Physio- und Vitalabteilung im Steirerhof den **WEG ZUR HEILUNG** und **PRÄVENTION** gemeinsam mit jedem Gast. Hierbei ist das interdisziplinäre **MITEINANDER** der entscheidende Faktor.

GESUNDHEIT GELINGT, WENN SIE ALS ERGEBNIS DES GANZEN VERSTANDEN WIRD UND AUCH DAS HANDELN DANACH ERFOLGT.



INDIVIDUELLE YOGATAGE

4 Nächte / 5 Tage

inkl. Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert sowie

- ✓ Erstgespräch (ca. 30 min.)
 - ✓ 3 x Einzeltraining am Vormittag (je ca. 50 min.)
 - ✓ 3 x gemeinsame Yogastunde in der Gruppe am Nachmittag
- Anreise Sonntag oder Montag



DER STEIRER Bad Waltersdorf HOF

Hotel & Spa Der Steirerhof

8271 Bad Waltersdorf

Tel.: +43 (0) 3333 3211-0

reservierung@dersteirerhof.at

Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif: 08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

www.dersteirerhof.at