



DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf  
HOF

Yoga-Spezialtage  
mit Dr. Adhikari  
Juli 2019



## Yoga Spezialtage mit Yogi & Reikimeister Dr. Adhikari aus Nepal

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 (energielenkende 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 11.7. bis Sonntag 14.7.2019  
von Donnerstag 18.7. bis Sonntag 21.7.2019

Donnerstag, 16:30 Uhr bis cirka 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 Übernachtungen** inklusive Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert

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

zum Preis ab € 690,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung





# Die eigene Mitte finden

von Sonntag 7.7. bis Donnerstag 11.7.2019

Sonntag, 16:30 Uhr bis cirka 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

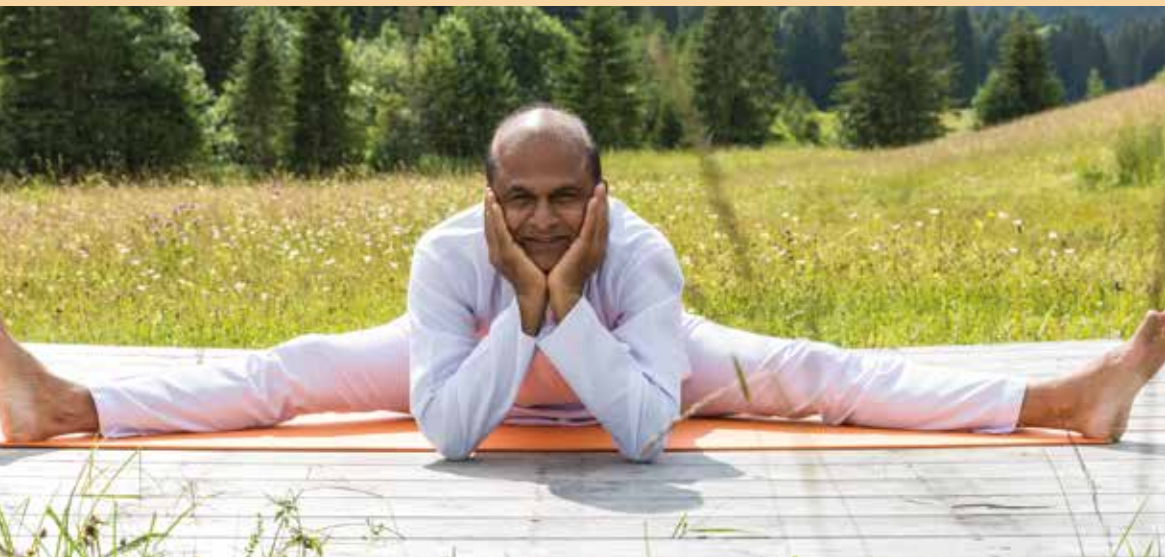
20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

☞ **Meditativer Tagesausklang**

**4 Übernachtungen** inklusive Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert

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

zum Preis ab € 856,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung



# Yoga 60+

von Sonntag 14.7. bis Mittwoch 17.7.2019

Sonntag, 16:30 Uhr bis circa 18:00 Uhr

⇒ **Begrüßung und Vorstellung**

leichte Meditation im Gymnastikraum

Montag bis Mittwoch

von 7:00 Uhr bis 8:00 Uhr

⇒ **Aufwärm-Yoga**, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Entspannungseinheiten, Yoga-Säuberung

Montag und Dienstag

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 Übernachtungen** inklusive Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert

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

zum Preis ab € 690,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung



Eingebettet in herrlicher Natur, umgeben von  
wunderbarer Ruhe und die traumhaften  
Ausblicke bilden den perfekten Rückzugsort  
für Yoga und Meditation



Hotel & Spa Der Steirerhof  
8271 Bad Waltersdorf

Tel.: +43 (0) 3333 3211-0 · [reservierung@dersteirerhof.at](mailto:reservierung@dersteirerhof.at)

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

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)

