



HORMON YOGA

Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir in unserer Persönlichkeit wachsen können. Yoga – als ein nachhaltiger Weg zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden – hilft uns, leichter mit den Herausforderungen des inneren und äußeren Wandels, mit den körperlichen und seelischen Veränderungen umzugehen.

- 4 Übernachtungen
inkl. Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert
sowie das folgende Rahmenprogramm:
- ✓ TAG 1, 15:00 Uhr bis circa 16:00 Uhr
Kennenlernen, Vorstellung des Programmes/der Gruppe
- ✓ TAG 1 BIS 3, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Sanfte Yogapraxis
- ✓ TAG 1 BIS 3, 20:00 Uhr bis circa 21:00 Uhr
Yogaphilosophische Reflexion
- ✓ TAG 2 BIS 4, von 7:30 Uhr bis circa 9:00 Uhr
morgendliche Asanapraxis
- ✓ Teilnahme am täglichen Freizeit- & Aktivprogramm

Termine: 6.1.-10.1.2019, 13.2.-17.2.2019, 3.3.-7.3.2019

zum Preis ab € 794,-- pro Person für 4 Übernachtungen
im Juniorzimmer zur Doppelbelegung