

ABLAUF

Tag 1:

- Individuelle Anreise bis 16:00 Uhr bzw. 17:00 Uhr (je nach Trainerin)
- Yoga und Meditation – Ankommen und Wohlfühlen (17:00 – 18:30 Uhr AG oder 18:00 – 19:30 Uhr IH)
- Im Anschluss Get together mit Getränken und kleinem Imbiss

Tag 2:

- Morning Yoga - Rücken mobilisieren, Hüften öffnen (08:30 – 10:00 Uhr IH oder 09:00 – 10:30 AG)
- Mittags zur freien Verfügung (Führung durch den Kurpark oder Zeit für die Therme)
- 17:00 – 18:30 Yoga IH oder Meditation NB
- Im Anschluss AE mit 3-Gang-Menü (gesund)

Tag 3:

- Yoga Soft Flow - bewegt in den Tag (08:00 – 10:30 Uhr IH oder 12:00 – 13:30 Uhr AG)
- individuelle Abreise

*** Yoga im Tagungsraum oder bei schönem Wetter auf der Wiese neben dem Kurhaus**

Information zum Wahlprogramm Meditation:

INNENWELTREISE

17.00 - 18.30

Gemeinsam reisen wir mittels einer geführten Meditation in unsere innere Welt, um in tiefen Kontakt mit uns selbst zu kommen und uns auf uns selbst zu fokussieren. Zu wechselnden Themen können wir Kraft tanken, Ballast loswerden oder einen Rat auf eine Fragestellung ins uns selbst finden.

Ergänzt wird der Nachmittag mit dem Duft ätherischer Öle, die zum jeweiligen Thema passen und dem Ziehen einer Orakel – bzw. Impulskarte.

Infos über die Yogatrainerinnen:

Iris Hölzinger



- Betriebswirtin und Yoga-Lehrerin (500h REAA)
- Yoga-Unterrichts-Erfahrung seit über 12 Jahren
- über 10 Jahre hauptberuflich Yoga-Lehrerin, davon über 5 Jahre Inhaberin einer eigenen Yoga-Schule mit bis zu 5 Yoga-Lehrern
- fundiert ausgebildet von den besten Lehrern
- www.iris-yoga.de

Alexandra Grünewald



- „Ich unterrichte meine Stunden mit viel Freude. Gerne teile ich meine Yoga-Erfahrungen und freue mich, die Teilnehmer auf ihrer Yoga-Reise zu begleiten.“
- Abschluss der Yogalehrer-Ausbildung 200 Stunden im Flowing Om in 2013
- Abschluss der Flowing Om 500 Stunden Ausbildung im Januar 2017
- Lizenzierte Aerobic-Instructorin und Gesundheitstrainerin
- Fortbildungen und Ausbildungen bei Body-Mind-Spirit - Health Concepts in Pilates, ChiYoga und TriloChi sowie am Shen Men Institut in Qi Gong
- Workshops in Step-Aerobic, Wirbelsäulengymnastik, Beckenboden-Training

Nina Bischof



- gelernte Diplom – Pädagogin, Innenweltcoach und Reikilehrerin
- „Meine Neugier und Offenheit gegenüber Spiritualität sowie mein Interesse an Menschen führten mich über verschiedene Ausbildungen zur Arbeit mit inneren Prozessen. Ich liebe diese Arbeit, da sie dabei hilft, sich selbst und was in uns vorgeht besser zu verstehen.“
- Bietet seit einigen Jahren Coachings zur Persönlichkeits – und Bewusstseinentwicklung an und wendet dabei u.a. Theta Healing, Prozessorientierte Innenweltreisen u.a. Tools an.
- www.ninabischof.de