

stephan sproesser

Yogalehrer SKA/ Iyengar Yoga Vereinigung / BDY Stettenstr. 12 a , 86150 Augsburg

Tel.: 0821 – 514546

Fax.: 0821 – 39537 Mobil 0151 41825362

email: Stephan.Sproesser@t-online.de www.stephan-sproesser-yoga.de



Alles Yoga

Yoga Urlaub im Hotel
Eberle****

in Bozen/Südtirol

Samstag, 12.12. -
Mittwoch, 16.12.
2020

Programm für 8 Yoga - Einheiten (à` 90 Minuten) beinhalten:

- Einstimmen – zur Ruhe kommen
- Sensibilisierungsübungen
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Wahrnehmungsübungen
- Dehnen und Aufwärmen in Verbindung mit der Atmung / Atemschulung
- Pranayama
- Asanas (Körperhaltungen) dynamisch und statisch
- Stressbewältigung
- Tiefenentspannung
- Meditation
- Yoga Philosophie

Zeit zum Wandern, Lesen, Zeit für sich Selbst haben, Seele baumeln lassen.....

Ankunft (eigene Anfahrt) am Samstag, 12.12. gegen 14 Uhr

(erste Yogastunde 16.30 h)

Abfahrt Mittwoch 16.12. gegen 14.00 Uhr

Fahrtzeit ab Augsburg (gemütlich) mit dem Auto ca. 4 Std. -
Mitfahrgelegenheiten ! oder gemütlich mit dem Zug - Abholung vom Bahnhof !

Beschreibung: herrliches, gemütliches Wellness-Hotel mit schönstem Blick über Bozen und die Gebirgskette, auch auf das Gebirge „Rosengarten“, mit sehr guter italienisch - südtiroler Küche u.a., Schwimmbad, Whirlpool, Saunen, Infrarotsauna ... (eigener, sehr ruhiger Yoga Übungsraum mit Parkettboden!) Wanderweg direkt vor dem Hotel.

Näheres über: www.hotel-eberle.com

4 Übernachtungen im Nord-Doppelzimmer Doppelbenutzung a 75,00 €/p.P.
(bzw. 4 Übernachtungen Nord-Doppelzimmer - Einzelbenutzung a 90,00 €/p.P.)

4 Übernachtungen im Süd-Doppelzimmer Doppelbenutzung a 85,00 €/p.P.
(bzw. 4 Übernachtungen Süd-Doppelzimmer - Einzelbenutzung a 105,00 €/p.P.)

jeweils Incl Frühstücksbuffet

Abrechnung direkt im Hotel

8 Yoga Einheiten 132 € zzgl. Mwst.

(Samstag 1 x, Sonntag 2 x, Montag 2 x, Dienstag 2 x, Mittwoch 1 x)

Folgende Dinge brauchst Du dafür:

Einfache bequeme Kleidung für jedes Wetter, auch entsprechende Schuhe und Hausschuhe, Badeanzug/ Hose.

Und das brauchst Du für YOGA:

1 Trainingsanzug (anliegend), warme Wollsocken, 1 Wolldecke

Wer über Hilfsmittel nach Iyengar verfügt: Stoffband, Klotz, Matte, Decke

Kurskosten können anteilig von den Krankenkassen übernommen werden.

Angebot gilt, bis der Kurs geschlossen wird !

Anmeldung bitte per e-mail,