

YOGA im Mai 2022

LEBENSELIXIER & JUNGBRUNNEN – zu den zahlreichen positiven Auswirkungen von **YOGA** auf den Körper zählen eine **AUFRECHTE** Körperhaltung, eine strahlende und jugendliche Haut, geschmeidige Gelenke und eine elastische Wirbelsäule. **YOGA** kann von **JUNG & ALT** – **MANN & FRAU** praktiziert werden – im **MAI 2022** auch bei **UNS!**

Gudrun Türk, erfahrene YOGA-Lehrerin (BYV) aus Würzburg ist zu Gast im Parkhotel am Soier See. Sie ist ausgebildet in der Tradition von Swami Sivananda und praktiziert Hatha-Yoga seit inzwischen fast 30 Jahren. Dazu hat sie Fortbildungen zur Yoga Vidya Fitness Trainerin, Asana Flow, Asanas Intensiv, Power Yoga, Rücken-Yoga und Hormon-Yoga.



Der **YOGA-Kurs** ist für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE** geeignet & wir bieten 2 Varianten:
für EXZESSIVE:

Anreise 1. Mai -> Abreise 8. Mai 2022

7 Übernachtungen in der Juniorsuite mit Balkon/Terrasse

inklusive aller aufgeführten Leistungen

1276 Euro p.P. bei Doppelbelegung / 1416 Euro p.P. bei Einzelbelegung

...oder für EINSTEIGER / VIELBESCHÄFTIGTE:

Anreise 5. Mai -> Abreise 8. Mai 2022

3 Übernachtungen in der Juniorsuite mit Balkon/Terrasse

inklusive aller aufgeführten Leistungen

592 Euro p.P. bei Doppelbelegung / 652 Euro p.P. bei Einzelbelegung

Das YOGA-Programm im Parkhotel am Soier See:

Individuelle Anreise

16:30 Uhr - 18 Uhr: „erst mal ankommen“ – leichte Yogastunde zur Entspannung

19 Uhr: gemeinsames 4-Gang-Abendmenü (Auswahlmenü: Fisch/Fleisch/Vegetarisch)

20:15 Uhr: Vorstellungsrunde – Einführung in die verschiedenen Yogatechniken mit Fragerunde

Montag, 2. Mai 2022 – Mittwoch 4. Mai 2022:

Ab 7 Uhr: Erste Stärkung für den neuen Tag mit basischen Tees, Ingwerwasser etc.

7:30 Uhr: Pranayama und Meditation

8 - 9:30 Uhr: **Yogastunde**

10 Uhr: gemeinsames Frühstück vom Buffet

16:30 -18 Uhr: **Yogastunde** mit Pranayama, Asanas & Entspannung mit kleiner Meditation

19 Uhr: gemeinsames 4-Gang-Abendmenü (Auswahlmenü)

Donnerstag, 5. Mai 2022 – Anreisetag der 2. Gruppe

Ab 7 Uhr: erste Stärkung für den neuen Tag mit basischen Tees, Ingwerwasser, etc.

7:30 Uhr: Pranayama und Meditation

8 - 9:30 Uhr: **Yogastunde**

10 Uhr: gemeinsames Frühstück vom Buffet

16:30 -18 Uhr: **Yogastunde** mit Pranayama, Asanas & Entspannung mit kleiner Meditation

19 Uhr: gemeinsames 4-Gang-Abendmenü (Auswahlmenü)

Für die »NEUEN«:

20:15 Uhr: Vorstellung der Yogalehrerin, Einführung in die verschiedenen Yoga-Techniken mit Fragerunde

Freitag, 6. Mai 2022

Vormittagsprogramm wie oben

14 Uhr: Kräuterwanderung unter fachkundiger Anleitung

16:30 -18 Uhr: **Yogastunde**

18:30 Uhr: 5-Gang-Klima-Menü mit »faustgrob & piekfein« im Rahmen des

Klimafrühlings Oberland (www.klimafruehling.com / www.faustgrob-piekfein.de)



Samstag, 7. Mai 2022

Ab 7 Uhr: erste Stärkung für den neuen Tag mit basischen Tees, Ingwerwasser, etc.

8 - 9:30 Uhr: **Yogastunde**

10 Uhr: gemeinsames Frühstück vom Buffet

16:30 - 18 Uhr: **Yogastunde** mit Pranayama, Asanas & Entspannung mit kleiner Meditation

19 Uhr: gemeinsames 4-Gang-Abendmenü (Auswahlmenü)

20:15 Uhr (zirka): gemeinsamer Spaziergang zum Sundowner am Seebichl

Sonntag, 8. Mai 2022

Ab 7 Uhr: erste Stärkung für den neuen Tag mit basischen Tees, Ingwerwasser, etc.

7:30 Uhr: Pranayama und Meditation

8 - 9:30 Uhr: **Yogastunde**

10 Uhr: gemeinsames Frühstück vom Buffet

12 Uhr: gemeinsamer Mittagsimbiss vor der Heimfahrt



Parkhotel ^{*****}
am Soier See

ANMELDUNG: Am Kurpark1 • 82435 Bad Bayersoien • Telefon 08845 / 120
info@parkhotel-bayersoien.de • www.parkhotel-bayersoien.de