



## Wenn der Körper entspannt und der Geist auf Reisen geht – unsere Yoga-Wochenenden

Yoga ist mehr als ein Bewegungsprogramm. Es ist eine ganzheitliche Lebenslehre, die neben der körperlichen vor allem auch die geistige Ebene mit einbezieht. Die Übungen stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und – im Stress und Trubel des Alltags besonders wichtig – der Geist kommt zur Ruhe. Gleichzeitig unterstützt Yoga die Entgiftungsprozesse im Körper und wirkt sich positiv auf die Verdauungsorgane aus. Die intensive Ein- und Ausatmung fördert die herrliche Erfahrung wohlthuender Entspannung. Wer seine Grenzen achtet und sich ganz hingibt, dem eröffnet Yoga Wege zum innersten Ich.

Unsere ausgebildeten und zertifizierten Yoga-Lehrer Julia und Martin Svigir praktizieren traditionelle Yogatechniken und kombinieren diese mit modernen Trainingsprinzipien. Dabei nutzen sie Hilfsmittel wie Gurte, Bälle, Blöcke und Schulterplatten, um gezielt auf klassische Yogahaltungen vorzubereiten.

**Seit März gestalten die beiden jeweils einmal im Monat ein Yoga-Wochenende bei uns im Bio-Wellness-Hotel Holzleiten.** Die Kurse finden in Kleingruppen von maximal 10 Teilnehmern statt, sowohl Anfänger (Basic-Level) als auch Fortgeschrittene (Medium-Level) sind herzlich willkommen. Was Sie benötigen: bequeme Kleidung. – Yogamatten, Decken, Kissen und Bälle sind für Sie vorbereitet. Nach der Yogapraxis warten im Alpenlarch Spa® herrliche Entspannungsmomente im Zeichen der Natur auf Sie. Gemeinsame Meditationseinheiten lassen Sie außerdem jenseits von Zeit und Raum Ihre innere Harmonie erfahren.

## Yoga-Wochenende im Holzleiten

### Termine:

- 29.11. – 01.12.2013:** Yoga für Schwangere Spezial
- 13.12. – 15.12.2013:** Asana, Mantra und Meditation
- 24.01. – 26.01.2014:** Yoga DETOX fürs neue Jahr
- 21.02. – 23.02.2014:** Technik & Vinyasa Flow (Einsteiger-/Medium-Level)
- 14.03. – 16.03.2014:** Nacken und Rücken Spezial
- 11.04. – 13.04.2014:** Yoga & Ernährung im Frühjahr

### Leistungen

- » **2 Übernachtungen**
- » **Holzleiten-Genießerpension plus**
  - Großzügiges Frühstücksbuffet mit gesunden Bio-Naturprodukten
  - Nachmittagsbuffet mit Suppen, Salaten und Kuchen
  - 5-Gang-Abendessen mit Rohkostbuffet und Käseangebot – Wahlmöglichkeit zwischen Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten
- » Badekorb mit Bademantel, Saunatuch, Badeschuhen
- » Teilnahme am Yogaprogramm

**2 Übernachtungen inkl. Yogaprogramm**

ab € 299

Kleingruppe garantiert bis max. 10 Teilnehmer

# Yoga für zwei

Bei unserem Special **„Yoga für Schwangere“** tanken werdende Mütter Kraft für die Zeit der Schwangerschaft und bereiten ihren Körper sanft auf die bevorstehende Geburt vor. Im Gegensatz zu herkömmlichen Yoga-Einheiten werden dabei bestimmte Asanas (Haltungen) wie tiefes Vorwärtsbeugen, Bauchmuskelübungen oder extreme Drehhaltungen vermieden. Stattdessen übt Yoga-Lehrerin Julia Svigir mit Ihnen individuell angepasste Positionen und Flows (z. B. den Sonnengruß), welche die Beckenweitung und Balance fördern und die Beine kräftigen. Auch hinsichtlich der Atmung gibt es beim Pränatal-Yoga Besonderheiten: „Der Atem ist das unsichtbare Band zwischen Mutter und Kind. Beim Yoga für Schwangere fokussieren wir eine ruhige Bauchatmung und eine lange, entspannte Ausatmung. So können sich Verspannungen und Stress lösen, eine herrliche Leichtigkeit stellt sich ein“, erklärt die erfahrene Yoga-Lehrerin.



© Sonja Herrlich

Yoga in der Schwangerschaft wirkt sich generell sehr gut auf das Allgemeinbefinden aus: Ein positives Gefühl für den eigenen Körper wird gefördert, Rückenschmerzen können gelindert werden. Deswegen ist es sinnvoll, bereits zu einem frühen Zeitpunkt mit den Übungen zu beginnen – ein Einstieg ist aber jederzeit möglich: „Ich empfehle bis zur 12. SSW eine ganz sanfte Praxis. Im zweiten Trimester kann gerne intensiver und auch kraftvoller geübt werden, soweit es Mutter und Kind gut geht. Im dritten Trimester geht es darum, innerlich zur Ruhe zu kommen und Entlastung zu finden, um sich körperlich und seelisch auf die Geburt einzustellen“, so Julia Svigir.

## Osterwoche

**Verbringen Sie die Zeit rund um Ostern bei uns und lassen Sie sich nach allen Regeln der Kunst verwöhnen.**

- » **7 Übernachtungen**
- » **Holzleiten-Genießerpension plus**
- » Ostergalamenü am Ostersonntag mit vielen regionalen Spezialitäten
- » Großer Osterbrunch am Ostersonntag mit Live-Musik

Pauschalpreis pro Person	13.04. – 21.04.2014
Typ „Simmering“	€ 650
Typ „Grünstein“	€ 700
Typ „Wanneck“	€ 765
Typ „Lärche“	€ 900
Suite „Lärche“	€ 1.300