

Yogawochenende im Bio-Berghotel Ifenblick in Balderschwang vom Fr 15. bis So 17. Nov 2019



Claudia Benz

Massage - Entspannung - Balance

In der mitunter hektischen Vorweihnachtszeit **zur Ruhe** kommen, **innezuhalten** und **neue Kräfte** zu wecken, wünschst du dir das auch?

Dann beginne mit mir den Tag mit einer **ruhigen Yogaeinheit**, indem wir sehr viel **Achtsamkeit** auf den **Körper**, die **Bewegung** und den **Atem** lenken. Dadurch wird deine **Körperwahrnehmung** erhöht und deine Gedanken kommen zur **Ruhe**.

Am Abend werden wir **entspannende** Yoga Übungen mit einer geführten **Klangschalen-Meditation** abschliessen.

Die Übungen sind für Anfänger geeignet.

In der freien Zeit erleben wir die **Energie der Bergwelt** mit einer kleinen Wanderung oder verbringen diese in der **Wellness-Landschaft**.

Es ist auch möglich, sich für eine **Shiatsu-Behandlung** am Samstag zusätzlich bei mir anzumelden.

Geniesse diese Auszeit, um das Leben zu feiern und dich mit Yoga zu stärken und neu auszurichten.

- ▶ Wochenende 110 Euro zzgl ÜmVP
- ▶ allinkl light* Verpflegung 100% Bio-Qualität
- ▶ inkl Nutzung Wellness-Bereich
- ▶ EZ/DZ ab 98 Euro p.P./Nacht (zzgl Kurtaxe 1,20 Euro/Tag)

Wann: 15.-17. November 2019

Ort: Gschwend 49
87538 Balderschwang

Zeit: Fr 17:30 bis So 12:00

* alle anti-alkoholischen Getränke frei

www.massage-benz.de/ifenblick

