

# YOGA DETOX - TAGE

Entschlacken. Entgiften. Entspannen.

Von Donnerstag, 14. März - Sonntag, 17. März 2024



**Inmitten der Natur Kraft tanken, loslassen und zur Ruhe kommen. Befreier und mit mehr Leichtigkeit in den Alltag zurückkehren.**

In dieser Zeit widmen wir uns ganz uns selbst. Wir lassen los von dem, was uns belastet und stärken uns mit Allem was uns gut tut. Nicht nur der Körper findet zurück in sein natürliches Gleichgewicht und tankt Kraft. Auch auf geistiger und emotionaler Ebene befreien wir uns und setzen Veränderungsprozesse in Gang, indem wir uns mit unseren Bedürfnissen voll und ganz wahrnehmen.

## Yoga:

Eine Yogaeinheit am Morgen und eine am Abend, dazwischen viel Zeit für dich selbst, um die Natur zu genießen, im Wellness Bereich zu entspannen oder was auch immer es ist, das du gerade brauchst. Viel frische Luft und reichhaltiges, nahrhaftes Essen unterstützen dich dabei, in deine Balance zu kommen und dir selbst Gutes zu tun.

Im **Detox-Yoga** werden verschiedene Übungen, die eine besondere reinigende Kraft auf Körper, Geist und Seele haben, miteinander kombiniert. Der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht, wir aktivieren das Verdauungsfeuer Agni im oberen Bauchbereich und befreien uns von angesammelten Schadstoffen im Körper.

Im **Yin Yoga** werden die Yogapositionen länger gehalten und die Dehnung geht so in tiefere Körperschichten. Verklebte Faszien (Bindegewebe, das unseren Körper zusammenhält) werden auf sanfte Weise gelöst und Energieblockaden abgebaut, sodass sich Prana, die Lebensenergie, wieder freier im Körper bewegen kann. Zeiten der Stille zum Nach-Innen-Spüren und Wahrnehmen setzen heilsame Prozesse in Gang.

### **Yoga-Erfahrung:**

Das Retreat richtet sich an alle Levels, jedoch nicht an komplette Yoganeulinge.

### **Mitzubringen:**

- ✓ Eigene Yogamatte, falls vorhanden (sonst Leihmatte im Hotel verfügbar)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Bequeme anliegende Kleidung (auch wärmere Schichten für die Yin Yoga Praxis)

### **Yogalehrerin:**



### ***Yogalehrerin Alexandra Pfeifer (Mag.) – Just My Yoga***

Meine Ausbildungen habe ich in Hatha Yoga (800 Stunden), Yoga Therapie (200 Stunden) und Yin Yoga (150 Stunden) erfolgreich abgeschlossen.

Ich unterrichte Yoga seit 2012.

Am Yoga schätze ich besonders, dass es dich so unmittelbar zu dir selbst bringt und dich spüren lässt, was in deinem Innersten gerade vor sich geht und was du gerade brauchst. Dadurch findest du dein natürliches Gleichgewicht sowie mehr Ruhe und Gelassenheit.

Mein Unterrichtsstil ist präzise in der Ausrichtung und geprägt von viel Freude an einer inspirierenden gemeinsamen Praxis.

Mehr Infos unter: [www.justmyyoga.at](http://www.justmyyoga.at)

### **Preise & Anmeldung:**

Buche dein **Detox-Yoga-Paket** unter [justmyyoga@gmail.com](mailto:justmyyoga@gmail.com) (6 Einheiten 180,- Euro)

**Zimmerreservierung** bitte mit dem **Kennwort „YOGA DETOX\_TAGE“** mit **10 % Sonder-Rabatt** unter [sehnsucht@grafenast.at](mailto:sehnsucht@grafenast.at) oder Tel.: +43 5242 63209 reservieren

## Deine Unterkunft:

Im Biohotel Grafenast, Pillbergstraße 205, A-6136 Pill/Tirol.

Genieße die individuelle, gemütliche Atmosphäre im familiär geführten Bio-Hotel auf 1300 m Seehöhe mit einzigartigem Blick in die Tiroler Berglandschaft. Verwöhne dich mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot in 100%iger biologischer Qualität. Dein Aufenthalt ist 100% klimaneutral dank vorbildlicher CO<sup>2</sup> Energiewirtschaft.

Mehr Infos unter [www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)

In den Hotelleistungen beinhaltet sind:

- ✓ 3 Übernachtungen im DZ/EZ des zertifizierten Biohotel Grafenast
- ✓ Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt... vom Frischkornbrei bis zum Tiroler Speck, auch für Gäste mit Unverträglichkeiten
- ✓ Genussliches Abendessen, verwöhnt von unserem Küchenteam
- ✓ Mittagssnack
- ✓ ganztags hauseigene Teemischungen in der Kräuterstube
- ✓ energetisiertes Quellwasser zur freien Verfügung
- ✓ gefüllte Badetasche mit Kuschelbademantel, Hammamtuch und Handtüchern
- ✓ die Panorama Badestuben, Hammam
- ✓ die einzigartige Jurtensauna im Wald, das Dampfbad oder die Zirben-Infrarotsauna laden jeden Nachmittag zum Entspannen ein
- ✓ freier W-LAN Internet-Zugang in der Kaminstube

Getränke, Extras und Kurtaxe werden separat abgerechnet.



## **Programm (vorbehaltlich Änderungen)**

**Donnerstag 14. März** - Anreise und Check in ab 14:00 Uhr

17:30 - 19:00 Uhr Ankommen und Loslassen – Kombination aus Detox & Yin Yoga

Ab 19:00 Abendessen

**Freitag 15. März + Samstag 16. März**

8:00 – 9:30 Uhr Detox Yoga Flow – ineinander fließende Yogaübungen kombiniert mit Atemtechniken und Entspannungsübungen

Spätes Frühstücksbuffet\*

17:30 – 19:00 Uhr Yin Yoga – Tiefgehende, lang gehaltene Positionen, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und die Regeneration anregen

Ab 19:00 Abendessen

**Sonntag 17. März**

8:00 – 9:30 Uhr Detox Yoga Flow

Spätes Frühstücksbuffet\*

\* Frühstücksbuffet bei Bedarf bis 11:00 Uhr möglich



### **Kulinarisches:**

Das Biohotel Grafenast verwöhnt mit abwechslungsreicher innovativer Bio-Naturküche, traditioneller Gastlichkeit und atemberaubenden Ausblicken im Restaurant. Die Küche zeigt, dass man auch mit regionalen Produkten den Gaumen verwöhnen kann. **Egal ob vegetarisch, vegan oder International inspiriert – die kulinarischen Überraschungen sind kreativ und köstlich.** Das Credo "Aus dem Garten auf den Teller" sorgt für unverwechselbare Frische. Ausgezeichnet mit der "Grünen Haube", einem Qualitätszeichen für vegetarische und vegane Küche, verwöhnt das Biohotel Grafenast ihre Gäste seit über 25 Jahren.

Auf Unverträglichkeiten wird geachtet.