

YOGA DETOX - TAGE

Entschlacken. Entgiften. Entspannen.

Von 19. - 22. März 2020



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 Hineinspüren und Wahrnehmen setzen heilsame Prozesse in Gang.

Vorerfahrung:

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:

Alexandra Pfeifer (Mag.) – Just My Yoga

Alexandra hat international anerkannte Ausbildungen in Hatha Yoga (800 Stunden) und Yin Yoga (150 Stunden) erfolgreich abgeschlossen und unterrichtet Yoga seit 2012.

Am Yoga schätzt sie besonders, dass es dich so unmittelbar zu dir selbst bringt, dich spüren lässt, was in deinem Innersten gerade vor sich geht und die heilsame Wirkung, die dadurch entsteht, wenn du in dein natürliches Gleichgewicht zurück findest.

Alexandras Unterrichtsstil ist präzise in der Ausrichtung und von viel Spaß am gemeinsamen Erleben geprägt. Sie teilt ihre Freude am Yoga von Herzen gerne mit dir.



Mehr Infos unter: www.justmyyoga.at

Preise & Anmeldung:

DETOX-Yogapaket

Buche dein Yoga-Paket unter justmyyoga@gmail.com

150,- Euro Frühbucher – bei Einzahlung bis 21. Februar 2020

200,- Euro regulär – ab 22. Februar 2020

Hotelpaket

Zimmer bitte unter dem **Kennwort „YOGA DETOX_TAGE“ mit 10 % Sonder-Rabatt** unter sehnsucht@grafenast.at oder Tel.: +43 5242 63209 reservieren

ANMELDESCHLUSS ist der 6. März 2020. Bis zu diesem Termin kann der Kurs noch abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen nicht erreicht wird. In diesem Fall entstehen keine Stornogebühren für die angemeldeten Teilnehmer.

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 dir Tiroler Berglandschaft. Verwöhne dich mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot in 100%iger biologischer Qualität. Dein Aufenthalt ist 100% klimaneutral dank vorbildlicher CO² Energiewirtschaft.

Mehr Infos unter 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
- ✓ Genüssliches Abendessen, verwöhnt vom Küchenteam rund um den Hausherrn Peter Unterlechner
- ✓ ganztags hauseigene Teemischungen in der Kräuterstube
- ✓ energisiertes Quellwasser zur freien Verfügung
- ✓ gefüllte Badetasche mit Kuschelbademantel, Hammamtuch und Handtüchern
- ✓ die Panorama Badestuben, Hammam
- ✓ die einzigartige Jurtensauna im Wald oder die Zirben-Infrarotsauna laden jeden Nachmittag ein
- ✓ freier W-LAN Internet-Zugang in der Kaminstube

Getränke, Extras und Kurtaxe werden separat abgerechnet.



Programm (vorbehaltlich Änderungen)

Donnerstag 19. März - Anreise und Check in ab 14:00 Uhr

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

Ab 19:00 Abendessen

Freitag 20. März + Samstag 21. März

8:00 – 9:30 Uhr Detox Yogaflow – 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 22. März

8:00 – 9:30 Uhr Detox Yogaflow

Spätes Frühstücksbuffet

