

# YOGA



14. - 18. April 2019

# WOCHE

auf der Insel KRK

...Zeit um die Seele baumeln zu lassen

## Yoga...

- ▶ stärkt und festigt deinen Körper
- ▶ setzt Lebensenergie frei
- ▶ verbessert Konzentration, Koordination und Flexibilität
- ▶ stärkt das Körperbewusstsein bringt körperliche und geistige Entspannung

## Methode nach Iyengar...

- ▶ „therapeutisches Yoga“ - mit Beachtung diverser körperlichen Schwachstellen, z.B. Bandscheibenvorfall, Knieschmerzen

## Unterkunft und Kosten...

**480€** im DZ bzw. **580€** im EZ inkl.:

- ▶ Yoga Unterricht 7x1,5h
- ▶ 4 Nächtigungen mit HP im Hotel Malin
- ▶ Transport ab Wien, Graz, Klagenfurt und Villach
- ▶ 1 geführte Wanderung
- ▶ 1 Ausflug mit Abendessen

## Info

Gerda Burian

Email: [gerda.burian@gmail.com](mailto:gerda.burian@gmail.com)

[www.dynamika.at](http://www.dynamika.at)

Tel: 0670 / 6062670

## Anmeldung

Reisebüro Oliva Reisen

Tel.: 0316 - 29 109 52

Email: [mail@olivareisen.at](mailto:mail@olivareisen.at)

[www.olivareisen.at/reisen/yoga-zu-ostern-am-meer](http://www.olivareisen.at/reisen/yoga-zu-ostern-am-meer)

## Unterrichtszeit..

So: 17-19.30

Mo-Do: 08-9.30

Mo+Di: 18-19.30

## Workshop...

- ▶ für alle Interessierte jeden Alters
- ▶ für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

