



**10. - 14. April 2017**

**WOCHE**

**in Porec, Kroatien**

**....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

### **Workshop---**

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

### **Methode nach Iyengar...**

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

### **Unterrichtszeit...**

**Mo:** 17 - 19.30

**Di-Fr:** 08.00 - 9.30

**Di+Mi:** 18-19.30

### **Unterkunft und Kosten...**

**€450.- im DZ bzw. € 490.- im EZ inkl.:**

- ➔ Yoga Unterricht 5x2,5h
- ➔ 4 Nächtigungen mit HP im Hotel Valmar Diamant
- ➔ [www.valamar.com/de/hotels-porec/valamar-diamant-hotel](http://www.valamar.com/de/hotels-porec/valamar-diamant-hotel)
- ➔ 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:** 0650 / 50 36 248

### **Anmeldung**

Reisebüro Oliva Reisen

Tel.: 0316 - 29 109 52

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

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