

FaszienYoga - Tradition trifft Moderne

Hotel Alpenstern in Damüls

09. - 11. September 2022

Kursbeschreibung

Entspannung, Erholung, Leichtigkeit, Erneuerung, Beweglichkeit, Auftanken.

An diesem Wochenende erlebst Du die Verschmelzung der klassischen Yogatradition mit der aktuellen Faszienforschung. Gönn Dir eine besondere Auszeit für Dich und Deinen Körper.

Faszien verbinden alles im Körper miteinander: Sie übertragen Kraft, schaffen Raum zwischen den Knochen, sind wichtiges Sinnesorgan und bilden ein den Körper durchdringendes Netzwerk. Durch Fehlhaltung und zunehmende sitzende Tätigkeit leidet die Geschmeidigkeit und Elastizität unserer Faszien. Wir werden an diesem Wochenende mit allen Sinnen tief in unseren Körper eintauchen. Mit rhythmischen, federnden und fließenden Yogaflows die Elastizität und Festigkeit unserer Faszien stärken. Mit multidirektionalen, dynamischen Dehnimpulsen und durch sanften Einsatz von Faszialen Hilfsmitteln die Spannung aus unserem Gewebe nachhaltig lösen.

Das Ergebnis ist ein ganz neues Gefühl von Beweglichkeit, Leichtigkeit und Geschmeidigkeit im Körper.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden bei guten Wetter draussen oder in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern statt.

Das Hotel Alpenstern bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, eine ausgiebige Wandertour zu machen oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



Programm

Freitag

Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,
Nutzung des
Wellnessbereichs
Candlelight FaszienYoga Flow
Gemeinsames Abendessen

17.00-18.30 Uhr
19.00 Uhr

Samstag

07.45-09.15 Uhr

09.15-10.00 Uhr

17.00-18.30 Uhr

19.00 Uhr

Wake up FaszienYoga
Frühstücksbuffet
Stretch and Release FaszienYoga
Gemeinsames Abendessen

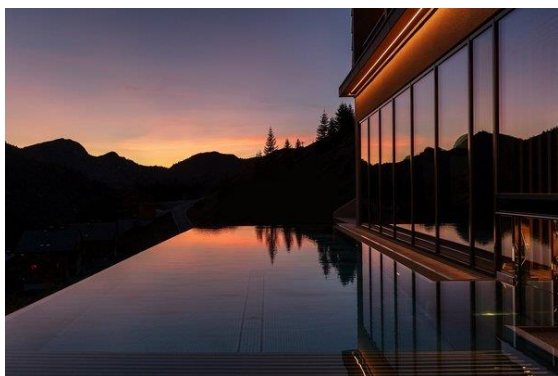
Sonntag

07.45-09.15 Uhr

09.15-10.00 Uhr

bis 11.15 Uhr

Energize & Sweat FaszienYoga
Frühstücksbuffet
Check-out, individuelle Abreise oder
Nutzung des Wellnessbereichs



Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Alpenstern 5-Gang Wahlmenü, erlesene Tees und gesunde Snacks an der Vitaminbar, Benutzung des Wellnessbereichs mit atemberaubenden Infinity Outdoorpool und Indoorpool, gratis Tiefgaragenparkplatz. Maximal 8 Teilnehmer.

Preis inkl. 6 Stunden YogaFaszienprogramm

Einzelzimmer: ab 600 EUR pro Person

Doppelzimmer: ab 536 EUR pro Person

Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel
Hotel Alpenstern
Oberdamüls 191
A-6884 Oberdamüls
T +43 55 105 13
www.hotel-alpenstern.at / info@hotel-alpenstern.at

Kursleitung

Helene Wallaert (Dipl. Yogalehrerin)

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am Yoga und Faszientraining vermitteln, Dir die Möglichkeit geben durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

Kontakt

Helene Wallaert
www.balance-yoga.ch
info@balance-yoga.ch

