

## Medical Yoga - Aufrichtung, Kraft und Beweglichkeit

Hotel Alpenstern in Damüls

07. – 10. Oktober 2022

### Kursbeschreibung

Anhaltender Stress, Erschöpfung, falsche Körperhaltung, mangelnde Bewegung sowie chronische Überforderung sind häufig Dauerzustände in unserer schnelllebigen Welt und bringen unseren Körper aus seiner natürlichen Balance.

An diesem Wochenende erlebst Du, wie Du mit heilsamen Yogaflows und achtsamen Entspannungsübungen den überlasteten Schulter-Nackensbereich nachhaltig entlasten, Deine Rücken- und Beinmuskulatur stärken und Deine Beweglichkeit verbessern kannst.

Wir erwecken am Freitagabend unseren Körper durch eine aktivierende und fließende Yogaeinheit auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene. Du verbesserst Deine Beweglichkeit, kommst zur Ruhe und richtest Deine Sinne nach Innen.

Am Samstag widmen wir uns intensiv unserer oft vernachlässigten Körperrückseite. Yoga hält eine Vielzahl an Möglichkeiten bereit um Deinen Rücken- und Nackenschmerzen präventiv zu begegnen und deinen Körper wieder zurück in seine natürliche Aufrichtung zu bringen.

Am Sonntagmorgen lenken wir den Fokus auf das Thema Hüfte, Beine und Füße. Wir betrachten die korrekte, anatomische Ausrichtung unserer Beine und Füße, stärken mit kraftvollen, aber auch sanften Yogaflows unsere Basis, um gut geerdet und leichtfüßig durchs Leben zu schreiten.

Tauche ein in Deine persönliche Auszeit und nimm Dir Anregungen mit, die Du eigenständig zu Hause praktizieren kannst.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden 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

17.00-18.30 Uhr

Medical Yoga: Beweglichkeit  
Gemeinsames Abendessen

19.00 Uhr

Samstag

07.45-09.15 Uhr

Medical Yoga: Rücken

09.15-10.00 Uhr

Frühstücksbuffet

17.00-18.30 Uhr

Medical Yoga: Schulter/Nacken

19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Sonntag

07.45-09.15 Uhr

Medical Yoga: Hüfte/Beine/Füsse

09.15-10.00 Uhr

Frühstücksbuffet

bis 11.15 Uhr

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 Yogaprogramm

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](http://www.hotel-alpenstern.at) / [info@hotel-alpenstern.at](mailto:info@hotel-alpenstern.at)



## Kursleitung

Helene Wallaert

Dipl. Yogalehrerin

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am Yoga 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

Balance Yoga

Helene Wallaert

[www.balance-yoga.ch](http://www.balance-yoga.ch)

[info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

