

Die Yogapraxis



Stärken - Loslassen - Entspannen

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, Ausgewogenheit herzustellen zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Kraft und Leichtigkeit, sowie Körper und Seele zu verbinden.

Wir starten in den Tag mit einer kraftvollen dynamischen **Vin- yasa-Flow-Yogapraxis**. Hier bewegen wir uns muskulär und aktiv, stärken den Yang Bereich. Nachdem wir die Grundhaltungen geübt haben, wollen wir immer mehr in den Fluss kommen, indem wir die einzelnen Haltungen fließend miteinander verbinden.

Am Nachmittag werden wir mehr zur Ruhe kommen mit passivem **Yin Yoga**: Faszien, Bindegewebe, Sehnen, Bänder stimulieren, ohne Muskelspannung in den Yogahaltungen verweilen und den Blick nach Innen schärfen. Hier haben wir mehr Zeit zu spüren und zu beobachten, was in uns passiert, den Körper, die Gedanken und Emotionen ganz bewusst wahrzunehmen.

Verschiedene **Meditationen** und **Pranayama** (Atemtechniken) runden das Programm ab.

All dies soll dir helfen bei dir anzukommen, deine Verbindung zu dir selbst zu pflegen und zu festigen. Deinen Körper und Atem zu spüren und mehr Bewusstheit und Achtsamkeit zu kultivieren.

Seminarpreis & Anmeldung

Kosten:

Seminarpreis

285 Euro bei Anmeldung bis 15. Juni 2017
danach 350 Euro

Übernachtung & Verpflegung

130 Euro pro Person und Nacht im Panorama EZ
109 Euro pro Person und Nacht im Standard EZ
120 Euro pro Person und Nacht im DZ

Ortstaxe: 0,90 Euro / Person / Tag

Ablauf:

- Anreise: So. 1.10. / gemeinsames Abendessen
- Mo-Fr je 90min Yoga am Vormittag (8:30 - 10:00) und 4x Yoga am Nachmittag (1 Nachmittag frei)
- Abreise: Sa. 1.10. letzte Yogapraxis 8:30 - 9:30

Anreise:

Die Anreise muss selbst organisiert werden.

Hinweis: Die Reise und der Aufenthalt dort erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.

Anmeldung & Info:

Per Mail mit vollständigen Kontaktdaten an Denise:
denise@tavayoga.de

Zimmerreservierung direkt beim Hotel Grafenast

Rücktritt:

Bei Rücktritt werden 80 Euro Bearbeitungsgebühr fällig.
Bei Rücktritt ab 2 Monat vor Seminarbeginn 50% der Gesamtkosten, ab 1 Woche vorher 100% der Gesamtkosten.

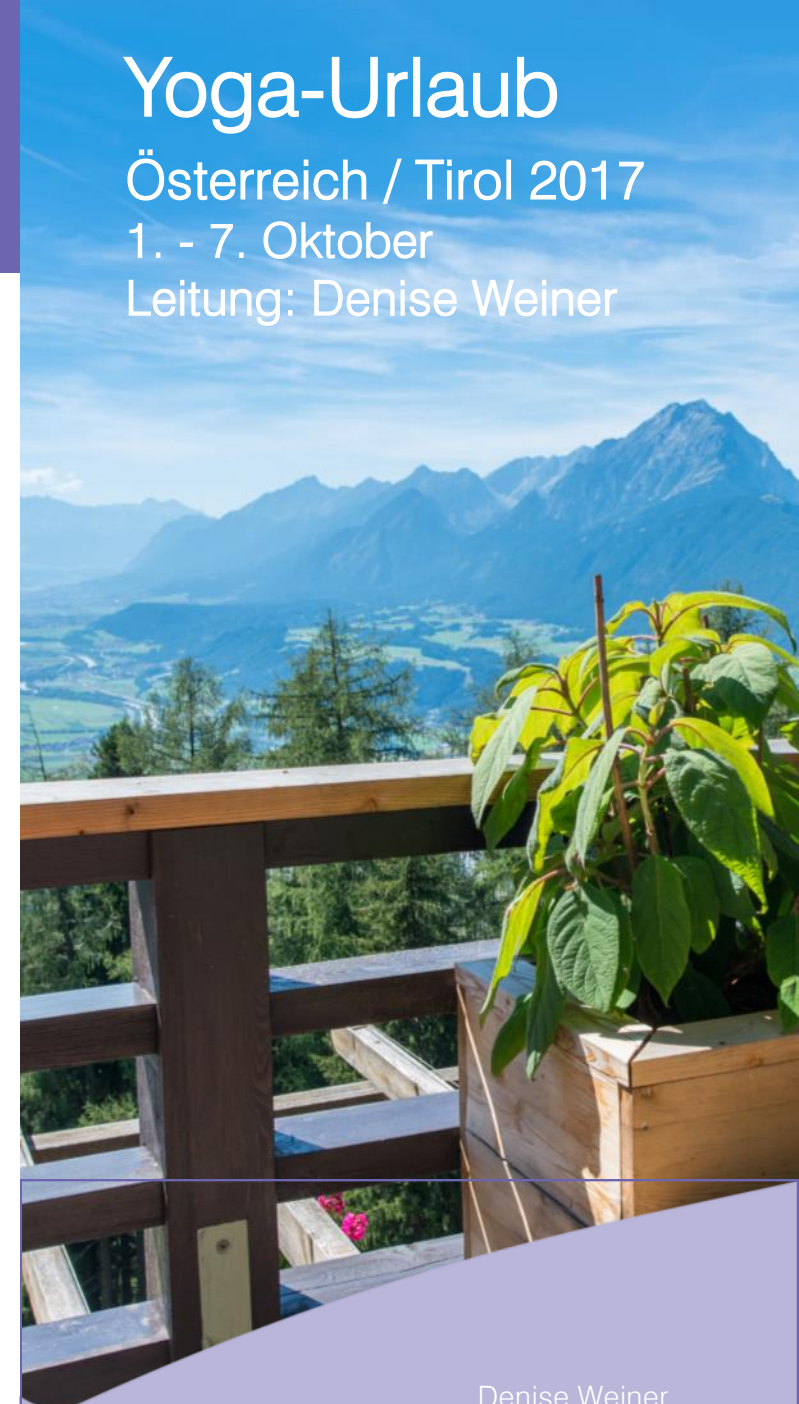
Es kann aber ein Ersatzteilnehmer genannt werden.

Yoga-Urlaub

Österreich / Tirol 2017

1. - 7. Oktober

Leitung: Denise Weiner



tava yoga

Denise Weiner
Groenhoffstr. 17
64347Griesheim
0163 6315193

Seminarleitung Denise Weiner

Das Hotel

Leistungen



Denise

macht Yoga mit Herz und Seele und vermittelt dir ihre Leidenschaft fürs Yoga in ihrem vielseitigen und inspirierenden Yoga Unterricht.

Sie hat eine Diplom-Yogalehrer-Ausbildung über 4,5 Jahre bei Bruno Dietziker in den Schweizer Bergen absolviert und ist zertifiziert bei der Yoga Alliance mit E-RYT 500. Von 2010 bis 2016 führte sie in Darmstadt das triniyoga Studio.

2013 hat sie ihre neue Leidenschaft entdeckt: Budokon®Yoga und ist eine der ersten zertifizierten Budokon®Yoga Teacher in Deutschland.

Außerdem hat sie Thai Yoga Massage und Flying Bodywork bei Tobias Frank gelernt und Yin Yoga bei Markus Henning Giess.

Denise unterrichtet Vinyasa-, Hatha- und Ashtanga sowie Budokon Yoga und Pilates.

„Yoga macht einfach glücklich!“

www.tavayoga.de



Das **Bio-Hotel GRAFENAST** liegt mitten im Inntal, auf 1300m Seehöhe. Das familiengeführte Hotel bietet eine individuelle, gemütliche Atmosphäre mit einem ganz besonders tollen Ausblick auf die Tiroler Landschaft

Zur Entspannung lädt die **Waldsauna**, **Panorama Badestuben** und ein **Hammam** ein.

Die Küche ist vorwiegend regional ausgerichtet in 100% iger biologischer Qualität. Die **Zimmer** sind sehr individuell und nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Ökologie gebaut, Erdstrahlen- und Elektromog frei, mit teilweise gigantischer Aussicht auf die Berge.

Es gibt zahlreiche Ausflugsziele und Wandermöglichkeiten direkt vom Hotel aus.

www.grafenast.at Pillbergstr. 205; A-6136 Pill/
Schwaz/Tirol



Leistungen im Überblick:

- 90minütige Yogastunden:
5x am Vormittag und 5x am Nachmittag
- Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet nach der Yogasession bis 11:00
- Mittagssnack zwischen 12:00 und 15:00
- Abendessen mit frei kombinierbarem Menü und Tiroler Käsespezialitäten
- hauseigene Teemischungen sowie Quellwasser zur freien Verfügung
- kuscheliger Bademantel
- Panorama Badestuben, Hammam, Jurtensauna im Wald