

Freue Dich auf
ein abwechslungsreiches
Programm:

- ☯ Leichte **Yogaübungen** mit
Bewegung & Atmung
- ☯ Yoga-Asanas lösen deine
Verspannungen & und du bleibst
flexibel
- ☯ Schaffe Dir den körperlichen und
geistigen Ausgleich
- ☯ Bei diversen **Atemtechniken**
beruhigst du Geist & Nerven
- ☯ **VinyasaYoga** bringt Deinen
Körper ins Gleichgewicht
- ☯ Mit täglicher **Meditation** findest
Du Deine innere Balance und
Leichtigkeit, wirst gelassener und
schöpfst Kraft.
- ☯ an **2,5 Tagen ca. 6 Stunden**
Yoga und 4 Meditationen

Keinerlei Vorkenntnisse
erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung
mitbringen



Ort: Bio-Aktiv-Hotel Grafenast, Pillbergstr.
205, A-6130 Pill/Schwaz/Tirol,
www.grafenast.at

Unterkunft und Verpflegung:
Einzel- oder Doppelzimmer Preise
zwischen
118 und 138 Euro je nach Kategorie
Bio Vollwertkost (Slow Food)
Vollpension (Buffet),
Obst und Getränke den ganzen Tag

Teilnehmer: Maximal 12,
minimal 6 Personen
Anmeldung bis spätestens
31. Januar 2015

Bitte benutze das Anmeldeformular
unter Angabe der gewünschten
Zimmerkategorie auf meiner
Homepage
www.yoga-rat.de

*Zeit für DICH !
Zeit für die BERGE
mit*

Yoga & Meditation

*zu mehr
Lebensfreude
& Beweglichkeit*



**2,5 Tage
Fr. 06. – So. 08. März
2015**

Workshopgebühr:
Yoga und Meditation
130,- €



Zimmer Bergpanorama:
EZ: 276,- € / DZ: 238,-

Zimmer Wiese:
EZ/ DZ: 236,- €



Weitere Infos unter:
www.grafenast.at

An diesem außergewöhnlichen Ort kannst Du es Dir richtig gut gehen lassen. **Grafenast** ist ein stiller und **kraftvoller Platz**. Der Ausblick über das Inntal öffnet Horizonte und schärft die Sinne. Im **Biorestaurant** (SlowFood) **wirst Du** mit regionalen und biologischen Spezialitäten verwöhnt. Damit ist Grafenast ein idealer Ort zum Entspannen und **Kraft schöpfen**.

Die Seele baumeln lassen

Jeder Tag lässt genügend Zeit für Entspannung im Wellnessbereich, einen Spaziergang in der einzigartigen Natur, oder auch andere Aktivitäten, Rodeln, Ski fahren, Ski-Touren möglich. Danach ein Pauschen auf der Terrasse oder in der gemütlichen Teestube. Eventuell planen wir noch eine Schneeschuhwanderung, je nach Wetterbedingungen.



Karin Ratte

Fitness-Trainerin,
Yoga- & Pilates-Lehrerin,
Meditation, Personal Training,
Mediaberaterin



YOGA RAT

Tel.

+49/89/767604030

Mobil:

+49/174/3758558

www.yoga-rat.de

karin@yoga-rat.de