

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,- €



Weitrere 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, Skifahren, Skitouren möglich. Danch ein Päuschen 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