

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, wirst gelassener und schöpfst Kraft.
  - ☯ Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!Bitte bequeme Kleidung mitbringen

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

**Unterkunft und Verpflegung:**  
Einzel- oder Doppelzimmer, Preise zwischen € 236,- und € 250,- je nach Kategorie pro WE  
Bio Vollwertkost Vollpension (Buffet), Obst und Getränke den ganzen Tag

**Teilnehmer:** Maximal 12, minimal 6 Personen  
Anmeldung bis spätestens 01. Feb. 2017

Bitte benutze das Anmeldeformular unter Angabe der gewünschten Zimmerkategorie auf meiner Homepage [www.yoga-rat.de](http://www.yoga-rat.de)

*Zeit für Dich !  
Zeit für die Berge!*

**Yoga & Meditation**

*zu mehr Lebensfreude  
& Beweglichkeit*



**YOGA - Wochenende**

**Fr. 03. - So. 05.  
März 2017**

Workshopgebühr:  
**Yoga und Meditation**  
**130,- €**



**Preise Unterkunft:**  
**2,5 Tage Vollpension**  
EZ: 250,- € / DZ: 236,- €



Weitere Infos unter:  
[www.grafenast.at](http://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. Gerne biete ich auch eine Meditative Wanderung mit an.

Danch ein Päuschen auf der Terrasse oder in der gemütlichen Teestube.



#### *Karin Ratte*

Yoga- & Pilates-Lehrerin,  
Fitness-Trainerin,  
Meditation, Yoga-Therapie,  
Personal-Training und  
Mediaberaterin im Verlag in  
München



**YOGA RAT**

Mobil. +49/ 174/ 3758558

[www.yoga-rat.de](http://www.yoga-rat.de)

[Karin@yoga-rat.de](mailto:Karin@yoga-rat.de)