

Auszeit Wochenenden

im Vitalhotel BEER Gesundheit In Bad Tölz
Vom 22.-24. Oktober und vom 5.-7. November 2010

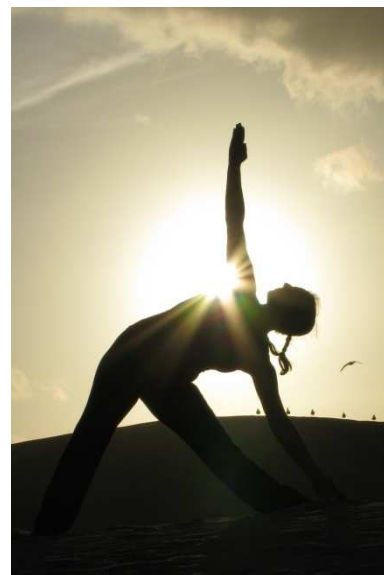
Yoga – Meditation – Stressmanagement – Wellness - Genussstraining



Das Haus liegt ruhig und ist umgeben von Park- und Wiesenanlagen mit altem Baumbestand. Die Zimmer sind komfortabel und gemütlich eingerichtet. Sauna und ein beheiztes Schwimmbad laden zum Entspannen ein.

Seminarinhalte:

- Grundlagen des Stressmanagements, Stress & Burnout, Zeit- und Selbstmanagement
- Aufbau und Wirkungsweisen verschiedener Yogahaltungen, Yoga Philosophie
- Yogapraxis: Entspannung, Stehhaltungen, Sitzhaltungen, Umkehrhaltungen, Meditation, Bewusstheit und Atmung
- Ressourcenaufbau und Genussstraining
- Körpersprache und Achtsamkeit
- Mentales Training & Methoden der Entspannung für den Alltag
- Zeit für Wellness, Bewegung, Entspannung, Gespräche, Natur & Genuss



In diesen Auszeit Tagen finden Sie zu Ihrem Körper, der eine ganz eigene Sprache spricht und entdecken Ihre eigene Kraftquelle, die Ihnen hilft, mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Attraktivität und Stabilität zu entwickeln. Sie erhalten wertvolle Informationen und Übungen, die sich auch im Alltag anwenden lassen. Entdecken Sie die Kostbarkeit der Zeit für sich selbst und die Kraft, die Sie daraus schöpfen für alles, was Ihnen im Leben wichtig ist!

Kosten:

180,- Euro für: 2 x Übernachtung incl. Vital-Frühstücksbuffet im EZ, 2x VP Genussbuffet mit vitaminreichem Salatbuffet, 3x Kaffeepause mit Snacks und frischem Obst, kostenfreie Schwimmbad-/Sauna/Fitnessraumnutzung incl. Bademantel, kostenfreie W-LAN-Nutzung
320,- Euro Seminarkosten

Seminarleitung:



Sonja Obergfell
Diplom- Sportwissenschaftlerin
Coach für Stressmanagement, von den Krankenkassen zertifizierte Rücken- und Yogalehrerin

Anmeldung & Information: www.muenchen-yoga.de * info@muenchen-yoga.de * 0177 – 597 21 47