

seiyoga



Brigitte Seidl, MA

Yoga - Bodywork
Gesundheitsförderung
www.seiyoga.at



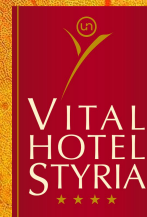
Angelika Seidl, MA

Yoga & Thai Yoga Massage
Gesundheit, Coaching & Natural Farming
www.yogangelika.com

Herzliche Einladung
zum Yoga-Wochenende:

BALANCE & HERZ im HERBST

Fr 19. - So 21. Nov 2021



Fladnitz an der Teichalm

**Yoga-Wellness-
Retreat für
Herz & Seele**

Anmeldungen & Kosten:

Seminargebühr ALLES inklusive:
€ 340

Beinhaltet:

- alle Yoga-Einheiten
- Schnupper Thai Yoga Massage

- 2 Übernachtungen im DZ (Einzelzimmer gegen Zuschlag)
- Verwöhn-Halbpension-Plus (Abendmenü vegetarisch)

- Hallenbad mit Meersalzwasser
- Saunalandschaft
- SALarium (Salzosee zur Regeneration)
- Fitnessraum
- Bademantel

Nähere Informationen & Anmeldungen:

Brigitte Seidl
office@seiyoga.at
+43 664 388 58 25



Ort:

Vital-Hotel-Styria
Fladnitz 45
8163 Fladnitz an der Teichalm
www.vital-hotel-styria.at



Bevor der Winter kommt, lade dich auf und finde Ausgleich, Gesundheit & Herzenskraft mit diesem speziellen Yoga- & Wellnessprogramm:

- Entschleunigung vor dem Advent
- Balance finden zwischen aktiv und passiv, Kopf und Herz, Yang und Yin
- Inneres Licht aufladen
- Kräftigung des Immunsystems
- Stärkung des Nervensystems
- Vorbeugung der "Winterdepression"
- mehr Gelassenheit und Ruhe
- mehr Beweglichkeit und Freiheit

Für Yoga-Einsteiger
und -Praktizierende!

Programm:

Freitag, 19.11.2021

- 15:00 Uhr: Ankunft, Begrüßung
- 17:00 Uhr: Einstimmungs-Yoga & Vollmondmeditation
- 19:00 Uhr: Abendmenü (4-gängig)

Samstag, 20.11.2021

- 07:30 Uhr: Morgengruss-Yoga (Meditation/Pranayama/Asanas)
- 09:30 Uhr: Frühstücksbuffet
- 11:00 Uhr: Thai-Massage/Wellness/Wandern/Zeit für dich
- dazwischen Snack (Suppe, Salat, Kuchen, Tee)
- 17:00 Uhr: Yoga für Herz & Balance
- 18:30 Uhr: Abendmenü (4-gängig)
- 20:30 Uhr: Mantra-Abend

Sonntag, 21.11.2021

- 07:30 Uhr: Morgengruss-Yoga
- 09:30 Uhr: Frühstücksbuffet
- 11:00 Uhr: (Zimmer-Checkout) „Herz“licher Abschluss
- anschl. Wellness nach Lust und Laune (bis 14:00 Uhr kostenfrei, danach gegen Aufpreis)

