

Yoga-Spezialtage

mit Yogi & Reikimeister Dr. Adhikari aus Nepal



Für die Yoga-Spezialtage kommt **Yogi Dr. Chetnath Adhikari aus Nepal** extra für Sie in den Steirerhof. Er gibt eine Einführung in die Philosophie von Yoga und dessen Geschichte und erklärt die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Beim individuell auf die Gruppe von **maximal 20 Teilnehmern** abgestimmten Programm erlernen Sie die Umsetzung in die Praxis und Dr. Adhikari steht Ihnen des weiteren für persönliche Fragen gerne zur Verfügung.

Yoga ist eine **philosophische Lehre aus Indien**, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Sie wirkt entspannend, kräftigt gleichzeitig den Körper und hilft mit, diesen beweglich zu halten. Yoga ist der ideale Ausgleich für alle, die im Alltag zu viel sitzen, sich zu wenig bewegen und vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind.

Gerne können Sie nach Rücksprache mit Dr. Adhikari individuell auf Sie abgestimmte Behandlungen mit ihm persönlich buchen.

Die Kurse werden in **englischer Sprache** abgehalten und von einer Dolmetscherin begleitet.

Kurzfristige Programmänderungen seitens Dr. Adhikari sind möglich!

„Die eigene Mitte finden“

3. Juli bis 6. Juli 2014

10. Juli bis 13. Juli 2014

3 Übernachtungen

inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und dem Steirerhof-Mehrwert

sowie **Yoga-Einheiten laut Programm** mit individueller Betreuung durch **Dr. Chetnath Adhikari**

zum Preis von € 573,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung
zum Preis ab € 615,-- pro Person im Doppelzimmer Junior
zum Preis ab € 645,-- pro Person im Doppelzimmer klassik
zum Preis ab € 675,-- im Einzelzimmer

„Energiezentren aufladen“

6. Juli bis 10. Juli 2014

4 Übernachtungen

inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und dem Steirerhof-Mehrwert

sowie **Yoga-Einheiten laut Programm** mit individueller Betreuung durch **Dr. Chetnath Adhikari**

zum Preis ab € 706,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung
zum Preis ab € 762,-- pro Person im Doppelzimmer Junior
zum Preis ab € 802,-- pro Person im Doppelzimmer klassik
zum Preis ab € 842,-- im Einzelzimmer

6. Juli bis 10. Juli 2014

Sonntag

- ☞ **18:15 Uhr – Abendessen**
Individuelles und auf Wunsch auch leichtes Abendessen – speziell auf Ihr bevorstehendes Yoga-Programm abgestimmt
- ☞ **20:00 - ca. 22:00 Uhr – Begrüßung und Vorstellung**
Einführung in die Yoga-Philosophie bei einer leichten Meditation im Gymnastikraum

Montag bis Mittwoch

- ☞ **06:00 - 08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
Aufwärm-Yoga, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Sonnengruß, kurze Entspannung, Yoga-Säuberung
- ☞ **bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstück**
Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück
- ☞ **anschließend – Zeit für sich selbst**
um zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft, um sich beim Mittagslunch zu stärken oder mit Behandlungen im Vitalbereich verwöhnen zu lassen
- ☞ **14:30 -16:30 Uhr – Nachmittags-Yoga**
Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkung, Yoga-Positionen, Pranayama, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation
- ☞ **18:15 Uhr – Abendessen**
- ☞ **20:00-21:30 Uhr – Abend-Yoga mit Meditation**

Donnerstag

- ☞ **06:00 - 08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
- ☞ **bis 10:30 Uhr – Genießerfrühstück**

3. Juli bis 6. Juli 2014
10. Juli bis 13. Juli 2014

Donnerstag

- ☞ **18:15 Uhr – Abendessen**
Individuelles und auf Wunsch auch leichtes Abendessen – speziell auf Ihr bevorstehendes Yoga-Programm abgestimmt
- ☞ **20:00 - ca. 22:00 Uhr – Begrüßung und Vorstellung**
Einführung in die Yoga-Philosophie bei einer leichten Meditation im Gymnastikraum

Freitag bis Samstag

- ☞ **07:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
Aufwärm-Yoga, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Sonnengruß, kurze Entspannung, Yoga-Säuberung
- ☞ **bis 10:30 Uhr – Genießerfrühstück**
Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück
- ☞ **anschließend – Zeit für sich selbst**
um zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft, um sich beim Mittagslunch zu stärken oder mit Behandlungen im Vitalbereich verwöhnen zu lassen
- ☞ **14:30 -16:00 Uhr – Nachmittags-Yoga**
Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkung, Yoga-Positionen, Pranayama, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation
- ☞ **18:15 Uhr – Abendessen**
- ☞ **21:00 - 21:30 Uhr – Meditation**
Meditations-Laufen, Dynamische Meditation, Kerzen-Meditation, Sprechgesang und Lachen

Sonntag

- ☞ **06:00 - 08:00 Uhr – Morgen-Yoga**
- ☞ **bis 10:30 Uhr – Genießerfrühstück**

Kostenlose Yogaschnupperstunden mit dem Yogi & Reikimeister Dr. Adhikari werden am 2., 6. und 10. Juli 2014 abgehalten, nähere Informationen finden Sie im täglichen Gästebblatt!