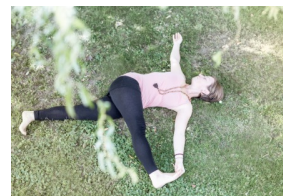


Yoga-Wochenende Spezial-Kurs „Rücken“



Freitag, 21. August, 16 Uhr bis

Sonntag, 23. August 2020, 12 Uhr

Naturhotel Bauernhofer**, Brandlücken**

Yoga-Pauschale: € 162,-

Zimmer und Verpflegung bitte direkt im Hotel buchen

**Bewegen, entspannen und dem Rücken Gutes tun
im Naturhotel Bauernhofer!**

Ablauf:

Check-in am Freitag ab 14 Uhr

Yoga-Programm:

Freitag	16 – 18 Uhr	ankommen, wahrnehmen, spüren
Samstag	6.30 – 7.30 Uhr	Atemübungen und Meditation
Samstag	10 – 13 Uhr	Theorie und Praxis: „Gesunder Rücken“
Samstag	16 – 18 Uhr	dehnen, mobilisieren, kräftigen
Sonntag	6.30 – 7.30 Uhr	achtsames Bewegen in der Natur
Sonntag	11 – 13 Uhr	entspannen, genießen, bewegen und wiederholen für zuhause

Check-out am Sonntag um 10.30 Uhr

Verpflegung & Kosten:

DZ oder EZ inkl. Halbpension p. P./p. Tag ab € 99,-

Yoga-Pauschale: € 162,- für alle Einheiten am Wochenende

Anmeldung bzw. Buchung:

Das Yoga-Wochenende ist für max. 6 Personen ausgelegt und muss **bis 1.8.2020** fixiert werden!

Deswegen bitte ich dich bei deiner verbindlichen Anmeldung* um Überweisung von € 81,- für den Yoga-Anteil auf mein Konto bei der Raiba Gleisdorf AT10 3810 3000 0012 3133 sowie um fixe Buchung deines Zimmers direkt im Hotel unter 03179/8208 oder info@bauernhofer.at.

Einige Zimmer wurden von mir bereits vorreserviert. Unter Nennung „Yoga-Wochenende August 2020“ wird das gewünschte Zimmer auf deinen Namen umgebucht und fixiert.

Die Restzahlung des Yoga-Beitrags ist vor Abreise oder am Beginn des Wochenendes fällig.

Das Yoga-Wochenende findet ab 4 Personen statt und ist für alle geeignet, die ihrem Rücken Gutes tun wollen. Der Schwerpunkt dieses Wochenendes ist „Rückengesundheit“. Auf div. Wehwehchen wird eingegangen und die Übungen entsprechend angepasst. Ebenso werden etwaige Fehlstellungen aufgedeckt und eine entlastende Haltung für den Alltag eingeübt.

Infos auch unter www.manyo.at oder gerne persönlich unter 0664/257 1494!

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!

Namasté, Manuela

Manuela Stangl – Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic

0664/257 1494

* eine Rückerstattung der Anzahlung ist NICHT möglich, einE ErsatzteilnehmerIn kann jedoch gestellt werden. In begründeten Fällen kann der Anzahlungsbetrag bei einem anderen Kurs oder Workshop von MANYO eingelöst werden.