



HOTEL

KVARNER PALACE

DAS GRAND HOTEL DER KVARNER RIVIERA

Indian

Balance



INDIAN ◆ **BALANCE**®

Den Körper bewegen während die Seele ausruht!

INDIAN BALANCE
mit Michaela Mitteregger
vom 1.9. bis 8.9.2024

DAS NEUE ENTSPANNUNGS- U. FITNESSTRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Indian Balance ist ein geistiges und körperliches Fitnesstraining mit Ziel Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Bewegungsabläufe und Atmung sind auf die indianische Musik, die das Programm begleitet, abgestimmt. Es ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar.

Durch die Bewegung werden im Körper Blockaden und Meridiane (Energiebahnen) gelöst - die Ruhe in uns während der Übungen ist eine Wohltat.

Für Indian Balance ist keine Erfahrung nötig, auch ältere oder Menschen mit leichtem gesundheitlichen Problemen können die Übungen in der Regel durchführen. Selbst für Schwangere ist das Workout geeignet.

Es ist ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion. Man verbindet kraftvolle Bewegungsbilder zu indianischen Klängen. Die Durchblutung, Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden durch Indian Balance erheblich gefördert.

Indian Balance ist das mentale Fitnessprogramm, es vereint Dehnung - Kräftigung und Mobilisierung

Die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden durch Indian Balance erheblich gefördert. Dies wirkt sich positiv auf die Haut und die Haltung aus, außerdem werden Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert.

Es formt und streckt den gesamten Körper.

Die Bewegungen werden geschmeidiger, Spannungen lösen sich.

Wir bewegen unseren Körper, während unsere Seele ausruht: Dadurch können wir sehr schnell wieder regenerieren und für alles Neue offen sein!

Im Sommer 2024 erstmals im Kvarner Palace

– für Sie Indian Balance – Woche mit Michaela Mitteregger. Training täglich von Montag bis Freitag von 8h30 bis 9h15 und Montag/Mittwoch und Freitag auch nachmittags von 16h45 – 17h30. Leichte bequeme Sportbekleidung – trainiert wird im Veranstaltungsraum.

FITNESS-PACKAGE

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- Teilnahme am Fitnessprogramm Indian Balance mit Michaela Mitteregger
- Eine Ganzkörpermassage zur Lockerung der Muskulatur
- Unterbringung im Doppelzimmer
- Sämtliche Hotel - Inklusivleistungen (exklusive Ortstaxe)

Pro Person ab Euro 1.120,00

Andere Kategorien auf Anfrage.

