

## *„Die Botschaft des Körpers – „gesunder Rücken“*

von 26.10. bis 2.11.2025

**Workshop** mit der Psychotherapeutin, Trainerin und ärztlich geprüften Yogalehrerin Dr. Gabriele Danninger in unserem Seminarraum. Rückentraining, Entspannungsübungen, Lockerung muskulärer Blockaden uvm. – jeder kann mitmachen.

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Fast jeder kennt es und nur wenige tun etwas dagegen – Rückenschmerzen! Viele Menschen machen Erfahrungen mit Auswirkungen auf die Lebensqualität, wenn der Körper aus der Balance gerät. Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps zum „Rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

- Erlernen von Yoga Körperübungen (Asanas)
- Entwicklung einer besseren Körperwahrnehmung
- Richtige Atmung – Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung
- Steigerung der Konzentration

**3 bis 4 x wöchentlich von 9.30 – 10.30 Uhr**  
**Teilnahme kostenfrei. Dauer ca. 1 Stunde**





### **Kursleitung & weitere buchbare Beratungsstunden:**

Dr. Gabriele Danninger, Coach, Psychotherapeutin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Trainerin.

Weitere Beratungsstunden können zusätzlich gebucht werden. EUR 70,00 pro weitere Einheit. (Personal Coaching, Coaching für Partnerschaft & Beziehung, Gesundheitscoaching).

Kontakt: [g.danninger@gmx.at](mailto:g.danninger@gmx.at)

### **WOCHENPAUSCHALE:**

#### **INKLUDIERTE LEISTUNGEN:**

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension (die Aktion 7 = 6 ist bereits eingerechnet)
- Wohnen im kleinen Komfort-Mansarden-Doppelzimmer zur Landseite
- Teilnahme an der Morgen-Yogaeinheit mit Ben Rakidzija (von Montag bis Freitag).

**Pro Person € 720,00**

#### **UNTERBRINGUNG IN ANDEREN KATEGORIEN:**

- Im Komfortzimmer Mansarde mit Meerblick **€ 810,-**
- Im Standard-Doppelzimmer mit Meerblick **€ 960,-**
- Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon und herrlichem Meerblick **€ 1.110,-**

Weitere Kategorien auf Anfrage

Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe

