



Meditatives Hatha Yoga

mit Dr. Gabriele Danninger
von 20.7. bis 27.7.2025

Erleben Sie eine einzigartige Verbindung von Bewegung, Atmung und Entspannung – direkt an der Küste des türkisblauen Adriatischen Meeres. Yoga ist eine jahrtausendealte Gesundheitslehre und bietet Hilfestellung, die Herausforderungen des modernen Lebens, wie Stress oder Reizüberflutung auszugleichen und **körperliche Beschwerden zu mildern**.

Meditatives Yoga ist eine Yogavariante, die den Schwerpunkt auf dem **meditativen Aspekt der Praxis** hat. Es werden Asanas (Positionen), Pranayama (Atmung), Meditation und Mantras genutzt um zu entspannen, bei sich anzukommen und Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Wir finden unser **inneres Gleichgewicht**, sowohl Lebendigkeit und Energie, als auch innere Ruhe und Konzentration werden gefördert. Der Wechsel von Spannung und Entspannung bei der Yogapraxis wirkt **wohltuend auf die Organe und das Nervensystem**.

Unser Immunsystem wird gestärkt. Körper und Geist tanken frische Energie auf.
Inhalte:

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

Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die eine tiefe Entspannung und ein gesteigertes Wohlbefinden suchen. Gönnen Sie sich eine Auszeit für mehr Wohlbefinden während Ihres Aufenthalts!



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

WOCHENPAUSCHALE:

Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene
von 20.7. bis 27.7.2025

INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- Wohnen im Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite
- Teilnahme an der täglichen Yogaeinheit mit Dr. Gabriele Danninger

Pro Person € 1.015,00

UNTERBRINGUNG IN ANDEREN KATEGORIEN:

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: Euro 1.120,00
- Doppelzimmer zur Landseite: Euro 1.155,00
- Doppelzimmer zur Meerseite: Euro 1.295,00
- Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.470,00
- Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.540,00

Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe.

Hatha Yoga