

YOGA RETREAT MIT DIARRA DIOP ASANAS, MEDITATION & ATEMTECHNIK

12. - 17. November 2017

schwarz[®]
alpenresort



EINE REISE ZU SICH SELBST

Sonntag, 12.11. - Freitag 17.11.2017

Tauchen Sie ein in das Yoga- & Entspannungsprogramm im Herzen der Tiroler Bergwelt. Im Rahmen des Yoga Retreats mit Diarra Diop erwarten Sie jeden Tag 2 Einheiten à 90 Minuten Yogapraxis inkl. Asanas, Atemtechnik und Meditation. Entspannen, Loslassen und zu neuen Ufern aufbrechen...

ÜBER DIARRA

Diarra Diop, ihres Zeichens Yogalehrerin aus Frankfurt am Main, leitet das herbstliche Yoga Retreat im Alpenresort Schwarz und sorgt somit für einen sanften Jahresabschluss. Vergangenes wird verabschiedet, während neue Ziele anvisiert werden. Der Fokus liegt auf der Asanapraxis - teils dynamisch, teils ruhig und meditativ - zum anderen aber auch auf der bewussten Entscheidung sich Zeit

zu nehmen, um bei sich selbst anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Es geht um eine behutsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele. In schönster alpiner Umgebung werden Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten völlig neu entdecken.

www.frankfurtpoweryoga.de



ZUM PROGRAMM

- 5 Übernachtungen
- Täglich 2 Einheiten à 90 Minuten Yogapraxis inkl. Asanas, Meditation & Atemtechnik
- Am An- und Abreisetag werden wir uns auf die drei Daseins-ebenen Körper, Geist und Seele konzentrieren und uns neu entdecken
- Die Yogaklasse am Morgen wird dynamisch sein (YANG), die am Abend ruhig & meditativ (YIN)
- Ein wesentlicher Aspekt wird die Beschäftigung mit den 4 Seelenanteilen unseres kollektiven Unterbewusstseins sein: innerer Krieger, Lehrer, Heiler & Visionär

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz-Verwöhpension mit Frühstücks- & Mittagsbuffet, Abendmenüs sowie Snacks, Obst, Tees & alkoholfreie Getränke den ganzen Tag über
- Wohlfühlaccessoires am Zimmer
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) wird kostenlos zur Verfügung gestellt

Das Programm ist auch ideal für Familien und Paare buchbar, wenn nur eine Person daran teilnimmt.

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen. Bei wenigen Teilnehmern wird das Programm individuell angepasst.

WORKSHOPZEITEN

Sonntag - Freitag

Sonntag

Anreise & Kennenlernen
17:00 bis 18:30 Uhr

Montag - Donnerstag

07:30 bis 09:00 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr

Freitag

07:30 bis 09:00 Uhr
Abreise

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Bei uns steht das Wohlfühl unserer Gäste an oberster Stelle – denn nur wo man sich wohlfühlt, findet man ein zweites Zuhause. Unsere alpine Natur mit dem traumhaften Hotelgarten ist das ideale Umfeld, um sich und seinem Körper ganz bewusst etwas Gutes zu tun. In unserem neuen großzügigen Saunadort mit Bergsee und Warmwasserpool sowie in den preisgekrönten Wasserwelten finden Sie viel Platz zum Genießen und Entspannen. www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

Inkl. Yoga Retreat & Schwarz-Verwöhpension

Im Doppelzimmer	ab €	935,-
Im Einzelzimmer	ab €	1.095,-

Yoga Retreat exkl. Hotelaufenthalt € 270,-

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn

Alpenresort Schwarz · Tirol · A-6414 Mieming
Obermieming 141 · T 0043 / 5264 / 5212-0 · F -7
hotel@schwarz.at · www.schwarz.at

schwarz^{♻️}
alpenresort

