

Horomon-Yoga

mit Barbara Schad

TERMINE: vom 2.6. bis 9.6.2024 & vom 9.6. bis 16.6.2024

YOGA & MEDITATION

Jeden Tag von Montag bis Samstag um 07:30 Uhr, begrüßen wir den Tag mit ca. 60 - 70 min. Yoga und Meditation.

Jeden Tag von Montag bis Freitag von 17h15 bis 18h15 verabschieden wir mit ca. 60 min. Yoga und / oder Meditation.

EMPFEHLUNG:

Die Stunden richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Fortgeschrittene. Bequeme, leichte Kleidung. Trainiert wird im Veranstaltungsraum oder im Freien - bitte beachten Sie die tägliche Morgenpost und die Ankündigungen im Hotel. Die Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schwere Mahlzeiten zu sich nehmen.





ÜBER DIE LEHRERIN

Barbara, die den spirituellen Namen, gesegnet durch den Lama, „Karma Deki Tsomo“ was so viel wie „See von Güte und Wonne“ bedeutet, trägt, lehrt was sie liebt und selbst erlebt wie gut es tut.

Barbara ist wichtig, dass bei Yoga nicht in Leistung gedacht wird. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern, dass es sich gut anfühlt, wir richtig Atmen und uns spüren. Langsamer, bewusster, weniger.

Ihre Studenten erfahren Ausgeglichenheit, Erfahrung, Sicherheit und Kompetenz als

Resultat ihrer fortwährenden Neugier und stetigen Bereitschaft noch mehr zu lernen.

Barbara ist selbständig und lebt & reist als Yogalehrerin in verschiedenen Ländern, wie Sri Lanka, Italien, Deutschland u.v.m. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit Yoga, Meditation und Buddhismus.

Barbara hat einen Masterabschluss in Wirtschaft, hat Diätologie, Orthomolekularmedizin sowie Ernährung nach Ayurveda studiert und ist international anerkannte Yogalehrerin mit der Zertifizierung durch die Yoga Alliance.

Gelernt und praktiziert, hat sie Kundalini Yoga, bei einem Schüler von Reinhard Gammenthaler. Anusara Yoga, bei Lalla & Vilas. Ihre Leidenschaft und Spezialisierung ist das Hormonyoga nach Dinah Rodrigues, welches von Dr. Claudia Turske als HoYo, weiterentwickelt wurde.

Bei HoYo sind die Grundlagen, eines inzwischen weit verbreiteten ganzheitlichen Therapieprogramms für Frauen, die unter hormonell bedingten Beschwerden leiden.

Barbara bietet hauptsächlich private / kleine Klassen an, da sie es liebt individuell auf die Personen einzugehen und unterrichtet in Hotels und Retreat-Zentren.

Ihre Klassen sind für alle Menschen, jeden Alters offen, ob Anfänger oder fortgeschrittene.



PRIVATSTUNDE MIT BARBARA 60 MIN. EUR 70.-

HINWEIS:

Wann darf man Hormon-Yoga nicht ausüben?

HORMON YOGA ist nicht geeignet:

- bei Schwangerschaft und bis 3 Monate nach Entbindung
- bei hormonell bedingtem Brustkrebs
- bei größeren Myomen (ggfs.nur mit ärztl. Erlaubnis)
- bei fortgeschrittener, schwerer Endometriose
- nach Herz-OP und akuten Herzleiden (ggfs.nur mit ärztl. Erlaubnis)
- bei schwerer Osteoporose (bei leichter Osteoporose empfehlenswert)
- nach jeder OP nur mit ärztl. Erlaubnis
- bei jeder Art von Bauchschmerzen unbekannter Ursache / Entzündungen im Bauchraum (vorher ärztl. abklären lassen)

Hormon-Yoga mit Barbara Schad

Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist bereits inkludiert.

2. bis 9.6.2024 und vom 9.6. bis 16.6.2024

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
 - Teilnahme an den Yogaeinheiten mit Barbara Schad
 - Alle Inklusivleistungen des Hotel Kvarner Palace
 - Unterbringung im Komfort-Doppelzimmer
- pro Person ab Euro 720,-(ab 9.6. Euro 840,-)**

Andere Kategorien

Doppelzimmer zur Meerseite:

Euro 960,- (ab 9.6. Euro 1.120,-)

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick:

Euro 1.200,- (ab 9.6. Euro 1.400,-)

Weitere Möglichkeiten auf Anfrage.
Ortstaxe nicht inkludiert.

