



Yoga & Meer

mit Katrin Oberrauner

von 18. bis 25.5.2025

Das Heilklima, das Meer, das nahe Gebirge und die Aromatherapie der mediterranen Flora bieten beste Voraussetzungen für gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Katrin Oberrauner übt mit Ihnen ein integrales Yoga für ganzheitliche Entspannung und Kräftigung

Mit fließenden Körper- und Atemübungen, begleitet von yogischen Kontemplationen aus dem Integralen Yoga, werden Körper und Geist gezielt gekräftigt und entspannt. Durch eine bewusste Balance zwischen Sukham (Entspannung) und Stiram (Kräftigung) werden Stress und Verspannungen abgebaut.

Dadurch kann Prana (Lebensenergie) wieder frei fließen, der Körper regeneriert, innere Ruhe und Klarheit stellen sich ein. Stets wohlwollend mit dem eigenen Körper, geht es in diesen Yoga-Einheiten darum, mit Leichtigkeit und Freude an der Bewegung wieder zurück zum eigenen Rhythmus und in Einklang mit sich selbst zu finden. Im Integralen Yoga werden Variationen der Körperübungen angeboten, wodurch sich die Einheiten sowohl für Yoga-Neulinge als auch für regelmäßig Praktizierende eignen.

Leitung: Mag^a Katrin Oberrauner diplomierte Hatha und Integrale Yogalehrerin, Tanzpädagogin, systemisches Coaching und systemische Aufstellungsleiterin.

PROGRAMM

Wir üben täglich von Montag bis Samstag zwei Einheiten.

Jeder Tag beginnt mit 45 min. Yoga von 8h30 bis 9h00

Und jeder Tag endet mit Yoga von 17h00 bis 17h30.

WO: im Raum für Entspannung und Bewegung beim Meerwasserpool im Wellnessflügel

INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
(**die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist bereits eingerechnet**)
- Wohnen im Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite
- Teilnahme an täglich zwei Yoga-Einheiten Katrin Oberrauner

Pro Person € 720,-

WEITERE KATEGORIEN:

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: **€ 810,-**
- Doppelzimmer zur Landseite: **€ 840,-**
- Doppelzimmer zur Meerseite: **€ 960,-**
- Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **€ 1.110,-**
- Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **€ 1.170,-**

Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe.

