



# Meditatives Hatha Yoga

mit Dr. Gabriele Danninger  
von 1.4. bis 6.4.2026

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

### **WOCHENPAUSCHALE:**

Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene  
von 1.4. bis 6.4.2026 mit der Aktion **5 Nächte zum Preis von 4!**

### **INKLUDIERTER LEISTUNGEN:**

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

**Pro Person € 500,00**

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

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: Euro 580,00
- Doppelzimmer zur Landseite: Euro 580,00
- Doppelzimmer zur Meerseite: Euro 660,00
- Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 760,00

Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe.

