



# Yoga & Meer

mit Katrin Oberrauner

von 20.9. bis 27.9.2026

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.

## Die Kraft der Verkörperung mit Katrin Oberrauner

In kompakten Vorträgen von jeweils 45 Minuten erfahren Sie, wie Sie mit Impulsen und einfachen Übungen wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Kraft kommen können.

Mithilfe der Methode der systemischen Verkörperung lassen sich Glaubenssätze und Gewohnheiten positiv und nachhaltig verändern. Daraus wächst eine neue Qualität von Lebendigkeit und innerer Freiheit. Mag. Katrin Oberrauner unterstützt Menschen dabei, innere Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven für ihren persönlichen Weg zu entwickeln – mit fachlicher Tiefe und einem anzeitlichen Ansatz.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Katrin Oberrauner diplomierte Hatha und Integrale Yogalehrerin, Tanzpädagogin, systemisches Coaching und systemische Aufstellungsleiterin.

## PROGRAMM

Wir üben täglich von Montag bis Freitag von 8h30 bis 9h15 - jeder Tag beghing mit 45 Minuten Yoga. Und jeder Tag (Montag – Donnerstag) endet mit einem Vortrag voller Impulse und einfachen Übungen für Ihre innere Kraft von 17h00 bis 17h45. Gewinnen Sie innere Klarheit und entwickeln Sie neue Perspektiven für ihren persönlichen Weg.

### INKLUDIERT 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 täglichen Yoga-Einheiten Katrin Oberrauner und den Impulsvorträgen mit Übungen am späten Nachmittag

**Pro Person € 840,-**

### WEITERE KATEGORIEN:

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: **€ 960,- pro Person**
- Doppelzimmer zur Landseite: **€ 930,- pro Person**
- Doppelzimmer zur Meerseite: **€ 1.050,- pro Person**
- Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **€ 1.200,- pro Person**
- Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **€ 1.260,- pro Person**

Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe.