



„Im Ein-Klang mit sich selbst“ Yoga & Klangentspannung mit Silvia Mally vom 18. bis 22.10.2026

Sanftes Yoga, bewusstes Durchatmen und wohltuende Klänge

aus tibetisch/indischen Klangschalen verwöhnen Körper, Geist und Seele:

Zeit für sich selbst, für Innere Balance, mentale Klarheit & Gelassenheit.

Im Vordergrund steht die Kombination aus gesundheitsfördernden Bewegungen aus verschiedenen Yogastilen, bewusst fließende Atmung, Tiefenentspannungstechniken und beruhigende harmonische Klänge aus Klangschalen und anderen Klanginstrumenten.

Die besondere Wirkung der Klangschalen wird zum einen damit erklärt, dass der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, welches durch die Schallwellen in Bewegung gesetzt wird. Dieser Effekt darf letztendlich wie eine Massage der Körperzellen wirken.

Gezielte Yogabewegungen und Klang-Schwingungen beeinflussen das parasympathische Nervensystem, das für Erholung, Reduzierung von Stresshormonen und Regeneration zuständig ist. Der Körper darf loslassen, tief entspannen und sich vom Alltag regenerieren.

Ziel ist es, sich wieder so richtig wohl und frei zu fühlen – im Ein-Klang mit sich selbst.

Training: Täglich Montag bis Donnerstag von 8h15 bis 9h00.

Zusätzliches Angebotsmöglichkeit:

Individuelle Einzelsitzungen in Form von „Klangmassagen“ Die sanften Klangschwingungen der tibetischen Klangschalen verwöhnen Körper, Geist und Seele im Einzelsetting. Gegen Gebühr. Anmeldung erforderlich.



ÜBER MICH

einige meiner Ausbildungen:

Diplomierte Lebens- & Sozialberaterin -Psychosoziale Beraterin sowie Diplomierte Gesundheits- & Fitnesstrainerin, Vitalakademie Graz, Zertifizierte Yogalehrerin ÖCERT RYS200, Mödling, Indien FitSport-Instruktor Bundessportakademie Graz Dipl. Wirbelsäulen- & Beckenbodentrainerin, Wifi Graz Zertifizierte Klangmassage-Master, Klangzentrum Österreich
Mehr finden Sie unter: www.zeit-fuer-mich-praxis.at

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 4 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension (die Aktion 4 Nächte zum Preis von 3 ist bereits eingerechnet)
 - Wohnen im Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite
 - Teilnahme an täglichen Bewegungseinheiten mit Silvia Mally
- Ab Euro 375,-**

UNTERBRINGUNGSMÖGLICHKEITEN

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite **€ 435,-**
 - Doppelzimmer zur Landseite **€ 435,-**
 - Doppelzimmer zur Meerseite **€ 495,-**
 - Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick **€ 570,-**
 - Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick **€ 600,-**
- Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe*

