

YOGA & mehr ... DIE BOTSCHAFT DES KÖRPERS

Gestresster Rücken

Workshops und Kurse mit Dr. Gabriele Danninger
Kurse täglich vom 23.10. bis einschl. 01.11.2022

Das Programm der Herbstferienwoche

- täglich Yogaeinheiten – 8h30 bis 9h15
- mehrmals wöchentlich Workshop „Der gestresste Rücken“
- und Workshop „Die 5 Säulen der Gesundheit“

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Fast jeder kennt es und nur wenige tun etwas dagegen – Rückenschmerzen! Viele Menschen machen Erfahrungen mit Auswirkungen auf die Lebensqualität, wenn der Körper aus der Balance gerät.

Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps zum „Rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

- Rückentraining
- Lockerung muskulärer Blockaden
- Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Gesundheitsbilder entwerfen
- Das innere Gleichgewicht finden

Leitung:

**Dr. Gabriele Danninger, Psychotherapeutin, ärztlich geprüfte
Yogalehrerin, Trainerin.**



7 Tage PAUSCHALE im Zeitraum 23.10. bis 2.11.2022

- * 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- * Teilnahme am gesamten Kursprogramm mit Dr. Gabriele Danninger
- * Teilnahme am Aktiv- und Fitnessprogramm im Miramar

Pro Person ab Euro 910,- pro Person

Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon (Aufzahlung zur Meerseite Euro 105,-)
KURZTERMINE – 3 Nächtigungen ab Euro 405,- pro Person