MIRAMAR
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

YOGA & mehr …

DIE BOTSCHAFT DES KÖRPERS

Gestresster Rücken
Workshops und Kurse mit Dr. Gabriele Danninger
Kurse täglich vom 06.04. bis einschl. 13.04.2020

Das Programm der Karwoche:

- 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.

PAUSCHALE vom 05.04. bis 12.04.2020
* 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 840,- pro Person
Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon (Aufzahlung für Meerblick Euro 140,-)
KURZTERMINE – 3 Nächtigungen ab Euro 375,- pro Person

Hotel Miramar ****S – Ive Kaline 11 – HR-51410 Opatija
www.hotel-miramar.info, Tel. 00385 51 28 00 00, Fax 28 00 28