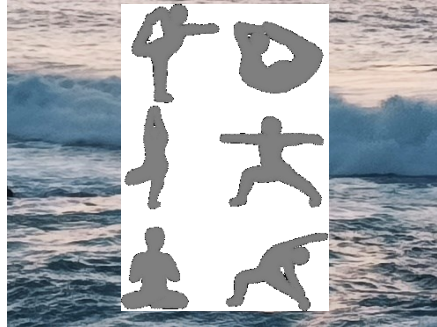


Sonnenhand aus Wien bietet

Liquid Yoga im Waldviertel

Yoga Retreat zum Thema Wasser mit Yin/Yang Yoga, Meditation, Ausflug
u.v.m.

Do. 4. - So. 7. August 2022



Wenn wir auf die Welt kommen bestehen wir bis zu 80% aus Flüssigkeit, wenn wir älter werden „trocknen“ wir langsam aus. Das sieht man an unserem Gewebe und wir spüren es täglich.

Um unseren Körper weiterhin geschmeidig und „juicy“ zu erhalten, hilft nur eines –

Bewegung !!!

Liquid Yoga ist keine neue Form von Yoga, sondern nutzt die Effekte der Übungen aus Yin Yoga, Yogatherapie, Faszientraining, Faszien Yoga, Hatha Yoga und die Erkenntnisse aus der Faszien Forschung, sowie der Körpertherapie mit dem Fokus auf die Flüssigkeiten im Körper, sowie dem Element Wasser im energetischen Sinn.

Im Kurs enthalten

Einführung und 1 Faszienübungseinheit

3 Morgen-Yang-Yoga-Einheiten à 90 Minuten

3 Abend-Yin-Yoga Einheiten à 90 Minuten

3 Vorträge, 1-mal Nachmittagsjause, 2-mal Mittagsjause und

1 Ausflug zum Edlesbergersee mit Meditation und Übungen am und im Wasser

Preis: 290,--€ (inkl. Ust) /Person

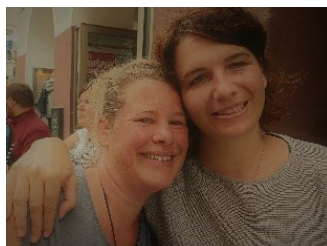
Frühbucherbonus bis 31.5. 270,--€ (inkl. Ust) /Person

Zusätzlich können jeweils am freien Nachmittag und am freien Vormittag folgende Behandlungen vor Ort gegen Aufzahlung genossen werden.

Shiatsu, Nuad-passiver Yoga, CranioSacraltherapie

Susi Kraus

Yogalehrerin
Heilmasseurin
Nuad Praktikerin
Craniosacraltherapeutin



Johanna Kompatscher

Yogalehrerin
Heilmasseurin
Shiatsu Praktikerin

Mehr Informationen und Anmeldung zum Retreat unter

Susi.kraus@sonnenhand.at Tel.: 0680/2189456

www.sonnenhand.at