



## YOGA & GOLF

### YOGA & GOLF RETREAT MIT JACQUELINE ENG

5. - 8. Mai 2022

# FÜR EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL - MEHR KRAFT & BEWEGLICHKEIT DURCH YOGA

Donnerstag, 5.5. - Sonntag, 8.5.2022

## WAS HABEN YOGA UND GOLF GEMEIN?

Es mag überraschen, aber es ist eine ganze Menge. Beides verlangt und fördert körperliche Stabilität, Beweglichkeit und Balance, Konzentration und mentale Stärke. Yoga wird mittlerweile sportwissenschaftlich basiert angeboten und zahlreiche Leistungssportler - z.B. auch Tiger Woods, Mario Götze, Dirk Nowitzki – greifen gerne darauf zurück.



## ÜBER JACQUELINE

**Sportstudium ETH Zürich, MSC Sport, Osteopatin, Dozentin und Referentin, seit 15 Jahren Yogalehrerin**

Für mich gilt: „Leben ist rhythmische Bewegung – Leben ist Liebe.“

Ich liebe es, Zeit mit meiner Familie zu verbringen und die Fülle der Natur zu genießen. Die Stichworte „Veränderung, Bewegung und Freiheit“ umschreiben mein Wesen. Gesundes, haltungsbewusstes Arbeiten steht in meinen Yogastunden im Vordergrund – stets gekoppelt mit kreativen Ideen zur Bewegung für Körper, Geist und Seele.

[www.reinea.ch](http://www.reinea.ch)

## MIT YOGA KANNST DU DIR SELBST UND DEINEM PRO HELFEN

Yoga und Golf sind „bewegte Meditationen“. Beim „Yoga für Golfer“ ist die Stabilität sehr wichtig: das maßgeschneiderte Yoga Programm von Jacqueline Eng ist speziell auf Golfer abgestimmt, da Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit sowie mentale Fähigkeiten verbessert werden.

Die Verbindung aus Hüfte und Schultern macht die Explosivität eines Golfschlags aus. Mit Yoga nimmst du deinem Pro eine Menge Arbeit ab, verhilfst dir aber vor allem selbst zu mehr Möglichkeiten im Schwung.

## ZUM PROGRAMM

### DONNERSTAG individuelle Anreise

- optional 9-Loch Einstimmungsrunde auf dem Parkcourse (nicht im Programm inkl.)
- 16.00 Uhr Get-Together und 1. Yoga-Einheit à 90 min

### FREITAG

- 06.30 Uhr - Fahrt mit den E-Cars zur Stöttlalm und Yoga am Natursee à 60 min
- 08.00 Uhr - 9-Loch Golfrunde Sunrise
- 10.00 Uhr - Transfer zur Stöttlalm, Stöttlalm-Frühstück
- Gemütlicher Spaziergang zurück zum Hotel
- 16.00 Uhr - Yoga-Einheit à 90 min

### SAMSTAG

- 07.30 Uhr - Yoga-Einheit à 90 min
- 11.00 Uhr - Golfrunde 18-Loch Championscourse (ca. 5h)
- 17.00 Uhr - Yoga Einheit à 90 min

### SONNTAG

- 8.00 Uhr Yoga-Einheit à 90 min
- optional 9-Loch Abschlussrunde auf dem Parkcourse (nicht im Programm inkl.)
- Individuelle Abreise

Änderungen vorbehalten

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch & Dinner sowie Obst, Tees & alkoholfreien Getränken den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Kissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort
- 1 Golf-Massage à 25 min

### EMPFEHLUNG

Thai Yoga Massage à 75min € 121,-  
*ideal für Golfer!*

## ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genieße ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. [www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## PAUSCHALPREIS PRO PERSON

### inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.198,-

3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.282,-

Kursprache: Deutsch Anreise: Donnerstag  
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen  
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.