



STÄRKE DEIN HERZ YOGA RETREAT MIT TINE BIELECKI

10. - 13. Februar 2022

MIT YOGA, MEDITATION UND ATEMTECHNIKEN DIE HERZGESUNDHEIT FÖRDERN

Donnerstag, 10.2. - Sonntag, 13.2.2022



ÜBER TINE

Christine Bielecki ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Bestsellerautorin. Gemeinsam mit der Stabhochspringerin Katharina Bauer, die einen implantierten Defibrillator in ihrem Körper trägt, hat sie das Buch „Yoga für ein starkes Herz“ geschrieben. Sie unterrichtet Yoga ohne Dogmen. Sie ist davon überzeugt, dass unser Körper genau weiß, was gut für uns ist und was nicht. Yoga hilft dabei, zu lernen, dem Körper wieder zuzuhören und die Signale wahrzunehmen. Dabei spielt die Kraft der Atmung als eine unserer wichtigsten Regenerationsstrategien eine wichtige Rolle. Tines positive Energie ist ansteckend, ihr Unterricht humorvoll und immer bestückt mit vielen anatomischen Infos.

www.fitness-food-fairytales.com

Yoga ist kein Allheilmittel, aber seine positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind unumstritten. Entspannungstechniken wie Yoga helfen dabei, negativen Stress hinter sich zu lassen. Yoga, Meditation und Atemtechniken sind die idealen Tools, um die so dringenden aktive Pausen in unseren hektischen Alltag zu bringen. Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Ruhe haben einen enormen Einfluss auf unsere Herzgesundheit. In diesem Retreat wollen wir lernen, wie wir einfache Yoga- und Atemübungen in unseren Alltag integrieren können. Denn mit der Yogapraxis ist es wie mit der Medikation: Sie kann nur wirken, wenn eine Regelmäßigkeit entsteht.

Morgens starten wir mit einer vitalisierenden Praxis, angenehmen Dehn- und Atemübungen und schließen den Tag am Abend mit Yin Yoga, Progressiver Muskelrelaxation, Meditation und Elementen aus der Thai Yoga Massage ab.

ZUM PROGRAMM

- 3 Übernachtungen
- Donnerstag individuelle Anreise & Kennenlernen
90 min Yogapraxis | 17.00 - 18.30 Uhr
- Freitag und Samstag
jeweils 2 Einheiten à 90 min Yogapraxis
07.30 - 09.00 Uhr | 16.00 - 17.30 Uhr
- Sonntag
90 min Yogapraxis | 08.00 - 09.30 Uhr
individuelle Abreise

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Abendessen sowie Obst, Tees & alkoholfreie Getränke den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

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. Genießen Sie 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

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 945,-

3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.032,-

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