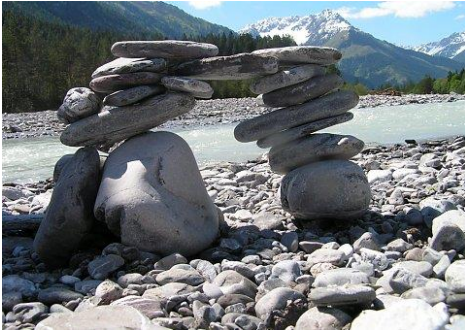


Bergbegeisterung und Yogawoche im Naturhotel LechLife in Tirol vom 5. bis 12. August 2018



Das LechLife und die Nähe zu den Bergen und der Natur, geben den besten Rahmen um sich eine Woche lang ganz bewusst zu entspannen und verwöhnen zu lassen.

Jeden Morgen erlebst du ganzheitliche Yogaeinheiten mit Yogastellungen, Dehn- und Atemtechniken, achtsamer Körperwahrnehmung und meditativen Elementen. In den anregenden aber auch entspannenden Yogastunden, wechseln sich fließende Sequenzen mit Momenten des Innehaltens ab. Da innerhalb der Stunden oftmals zwischen einfachen und herausfordernden Haltungen (Asanas) gewählt werden kann, eignen sie sich für Anfänger wie für Fortgeschrittene Yogis gleichermaßen.

Nach dem Frühstück bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen und die wunderbare Bergluft aktiv oder passiv zu genießen. Die Region inspiriert zu Ausflügen, Wanderungen, Schwimmen, Radfahren und mehr. Auch gemeinsame Ausflüge in die Umgebung sind eingeplant. An mehreren Abenden, werden wir am nahegelegenen See den Tag mit meditativen Elementen ausklingen und den Geist zur Ruhe kommen lassen.

Kosten für eine Woche inklusive Halbpension und Yogaunterricht: 750,- DZ / 890,- EZ.
Mindestteilnehmerzahl 6 - Anmeldung gerne über mich.

Ich freue mich auf eine wunderbare Woche mit dir!



Naturhotel LechLife

Familie Kühbacher

Holz 1a • 6610 Wängle
T. +43/(0) 5672/64 2 34
www.lechlife.at

Stephanie Urban

Heilpraktikerin Psychotherapie
Ernährungsberaterin
Yogalehrerin
Telefon +49.173.914.8808
contact@urban-coaching.de
www.urban-coaching.de



Stephanie Urban