

Yogawoche im DAS SIEBEN

Vom 17. bis 24.8.2019 findet die Yogawoche im DAS SIEBEN 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA statt. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über die Yoga-Philosophie und lernen die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga kennen. Yoga fördert die Achtsamkeit, verbessert das Körperbewusstsein, wirkt entspannend, stärkt den Geist und nährt den inneren Frieden.

Tuina-Massage (Traditionelle Chinesische Medizin – TCM)

Die Tuina-Massage lindert Beschwerden des Bewegungsapparates, hilft unter anderem bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Sie wird von ausgebildeten Experten durchgeführt.

Abhyanga-Massage (Ayurveda)

Bekannt ist Abhyanga auch als „große Einölung“. Der wesentliche Teil dieser Massageform sind die hochwertigen Pflanzenöle, welche zum Einsatz kommen. Abhyanga kann den gesundheitlichen Bedürfnissen entsprechend angepasst werden. Diese Massage stärkt das Immunsystem, wirkt reinigend und befreiend.

Pressefoto

Fotonachweis: © Manfred Bleimfeldner



Im Bild: Während der Yoga-Tage spüren die Teilnehmer die heilsame Wirkung von Yoga.

Yogawoche im DAS SIEBEN

gültig vom 17. bis 24.8.2019

- 7 Nächte inkl. Halbpension mit Frühstücksbuffet und fünfgängigem Wahlmenü
- 12 x Yoga à 2 Stunden mit Jeannette Verbooy und ihrem Team
- 1 x Massage (wahlweise Abhyanga- oder Tuina-Massage)
- 2 x Fachvorträge
- zahlreiche Inklusivleistungen

ab € 998,- pro Person
Preis zzgl. Ortstaxe