

YOGATAGE

16.09. - 21.09.2018

mit BAHAR YILMAZ

STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Mental, körperlich, energetisch und emotional unerschütterlich sein. Das ist das Ziel des Superhuman Yoga mit Bahar im STOCK resort.

Es stärkt das Fundament des eigenen Lebens und führt zu der eigenen, gesündesten und erfülltesten Form des Dasein. Ganz unabhängig von Alter und Konstitution.

Neben dem Fokus auf Kraft, Ausdauer und Vitalität geht es hier auch um Entspannung, Ent-Stressen und Erholung. Im edlen Ambiente unseres 5-Sterne-Hotels im Herzen der Alpen.



PROGRAMM

SO, 16.09.2018

21.00 Uhr

Anreise und Welcome Event im Energieraum

MO, 17.09.2018

08.00 - 09.30 Uhr

Yoga zur Aktivierung der Energie, Stärkung des Körpers und Selbstbewusstseins.

16.00 - 17.30 Uhr

Yoga mit dynamischen Bewegungsabfolgen kombiniert mit Atemtechniken.

DI, 18.09.2018

08.00 - 09.30 Uhr

Superhuman Yoga für eine kraftvolle Mitte.

16.00 - 17.30 Uhr

Superhuman Yoga und Meditation.

MI, 19.09.2018

08.00 - 09.30 Uhr

Yoga zur Aktivierung von inneren Ressourcen, Beweglichkeit und Flexibilität.

16.00 - 17.00 Uhr

Yoga zur Verbindung mit unseren Visionen

DO, 20.09.2018

08.00 - 09.30 Uhr

Yoga zur Entgiftung

16.00 - 17.00 Uhr

Yoga zur Öffnung des Körpers

FR, 21.09.2018

08.00 - 09.30 Uhr

Yoga für die Mobilität unserer Schultern, Umkehrhaltungen und der Entspannung des Nackens und des oberen Rückens.



UNSER ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive Wellness - Verwöhnpension, allen Stock Inklusivleistungen dem Wochenprogramm und allen Yogaeinheiten

DZ Penken ab € 1.325,- p. P.

Zur Teilnahme an den Yoga-Tagen sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Jugendliche ab 16 Jahren sind auch herzlich willkommen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

(Pauschale in allen Kategorien buchbar, Programm- und Preisänderungen vorbehalten. Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort t: +43 . 5285 . 6775
6292 Finkenbergr 142 e: urlaub@stock.at
Zillertal / A w: stock.at