

Yoga, Entspannung & Bewegung



Das Seminar verdeutlicht in Theorie und Praxis den Vorteil eines bewegten Alltags. Es zeigt, wie mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken nachweislich Stress reduziert werden kann.

Seminarleiter

Dr. Hannes Pratscher
Ing. Karl Edy, MSc

Wann

6.–8.12.2024,
Freitag 10.00 Uhr – Sonntag 16.00 Uhr

Ort

Vitalhotel Simon, Am Kurpark 3,
7431 Bad Tatzmannsdorf

Kosten

Hotel

€ 260,- im Doppelzimmer (pro Person),
€ 300,- im Einzelzimmer
Inkl. 3-gängige Lunch- und Dinnermenüs
od. Lunchbuffet mit Salatbar

Nächtigung mit reichhaltigem Frühstück
Nächtigungstaxe: € 2,50 pro Person
und pro Tag

Seminar € 340,-

Für SVS-Versicherte ist es möglich
den Gesundheitshunderter geltend
zu machen.

Bei Nutzung des SVS-Gesundheits-
hunderterters nur € 240,- (zzgl. Hotelkosten)

Anmeldung

VITALHOTEL SIMON
Tel.: 03353 70170
www.dasvitalhotel.at
info@vitalhotel.at



Programm:

Freitag, 6. Dezember

10:00–10:45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches, Aktives Kennenlernen
11:00–12:30 Uhr	Interaktiver Vortrag: Bewegung und Entspannung – das Powerduo für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
12:30–14:00 Uhr	Mittagessen
14:00–14:45 Uhr	Praxis: Einführung Entspannung
15:00–16:15 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegen Outdoor
16:30–18:00 Uhr	Praxis: Yoga
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 7. Dezember

07:30–08:15 Uhr	Aktives Erwachen: Yoga, Atemübungen
08:15–09:15 Uhr	Frühstück
09:15–10:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung und Yoga. Bewegung – warum gerade jetzt?
10:45–12:00 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
12:30–14:00 Uhr	Mittagessen
14:00–15:30 Uhr	Praxis: Entspannung mit theoretischen Elementen
15:45–17:00 Uhr	Praxis: Yoga
17:00–18:30 Uhr	Regeneration – Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 8. Dezember

07:30–08:30 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm
08:30–09:30 Uhr	Frühstück
09:30–10:45 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen, kurze Bewegungsprogramme für die tägliche Umsetzung: „Fit in 1 Minute – fitter in 5 Minuten“
10:45–12:00 Uhr	Praxis: Yoga
12:00–13:30 Uhr	Mittagessen
13:30–15:15 Uhr	Stressabbau, Entspannungsmethoden
15:30–16:00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback

Bitte zum Camp mitnehmen:

- Sportbekleidung für In- und Outdooraktivitäten
- Badesachen
- Evtl. eigene Yoga- oder Gymnastikmatte

