

QI.NOW – Lebensenergie im Gleichgewicht

YOGA-RETREAT NACH DEN 5 ELEMENTEN

23. - 26.05. | 12. – 15.09.2024



*"Balance im Leben ist nichts, was Du findest.
Balance ist, was Du Dir täglich selbst schaffst."*

In Ihren täglichen Ritualen nach den 5 Elementen.
In Ihrem Atemmuster, Bewegung & Ernährung.

Silvia Schmidt ist Gesundheitspädagogin, Atem,- Meditations,- und YogalehrerIn. In diesem Retreat lernen Sie wie Sie in Yogasequenzen mit bestimmten Haltungen / Asanas auf Ihre Organsysteme einwirken & diese wieder aktivieren können. Atemübungen aus dem Pranayama & Dr. Buteyko Methode in Verbindung mit meditationsbasierenden Entspannungstechniken führen Sie zudem sanft wieder in Ihre innere Stille & Ihr Wohlbefinden zurück. Zu Beginn erfahren Sie in einem kurzen Inputvortrag mit welchen Nahrungsmitteln Sie sich passend zur Jahreszeit, zu Lebensalter & Konstitution unterstützen können, um Ihre ganz individuelle passende Ernährungsform zu finden. Auch lernen Sie, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit hochzentrierten Extrakten aus der Natur unterstützen können. Im Retreat inbegriffen ist ein umfangreiches Workbook mit Rezepten, Empfehlungen & Tests.

QI.NOW – Lebensenergie im Gleichgewicht

YOGA-RETREAT NACH DEN 5 ELEMENTEN

23. - 26.05. | 12. – 15.09.2024

ABLAUFPLAN

| | | |
|---------------------------|--|----------------|
| Donnerstag 17 - 19 Uhr | Yogasequenz durch alle Elemente emotionale Temperatur messen 5 Elemente Meditation | |
| Freitag 08:00 - 09:30 Uhr | TCM-Input: Ernährung & Rituale Bewegung: Igelbälle/ Fussreflexzone Atem & Meditation | Element ERDE |
| Freitag 17:00 - 18:30 Uhr | TCM-Input: Ernährung & Rituale Bewegung: EFT im Gesicht Atem & Meditation | Element WASSER |
| Samstag 08:00 - 09:30 Uhr | TCM-Input: Ernährung & Rituale Bewegung: Bhastrika Blasebalg Atmung Atem & Meditation | Element HOLZ |
| Samstag 17:00 - 18:30 Uhr | TCM-Input: Ernährung & Rituale Bewegung Weite & Freude im Brustkorb Atem & Meditation | Element FEUER |
| Sonntag 08:00 - 09:30 Uhr | TCM-Input: Ernährung & Rituale Bewegung: Die Atmung wahrnehmen & Nhadhi Shodana Atem & Meditation Verabschiedung | Element METALL |

*„Jeder Tag ist ein kleines Leben.
Das Leben ist die Summe von vielen Deiner Tage.“*

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 290,- für 3 Tage

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserer prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen:

Die Retreat Pauschale ist zu überweisen an:

Volksbank Tirol

IBAN: AT26 4239 0001 4101 2340

BIC: VB0EATWWINN

Im Verwendungszweck:

Retreat Datum Posthotel Achenkirch und Name angeben.

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria

T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at