

Gemeinsam aktiv.

**YOGA & GESUNDHEITS-
ORIENTIERTE BEWEGUNG
29. NOV. BIS 1. DEZ. ODER
6. BIS 8. DEZEMBER**



Yoga & Bewegung-Camp in Niederösterreich

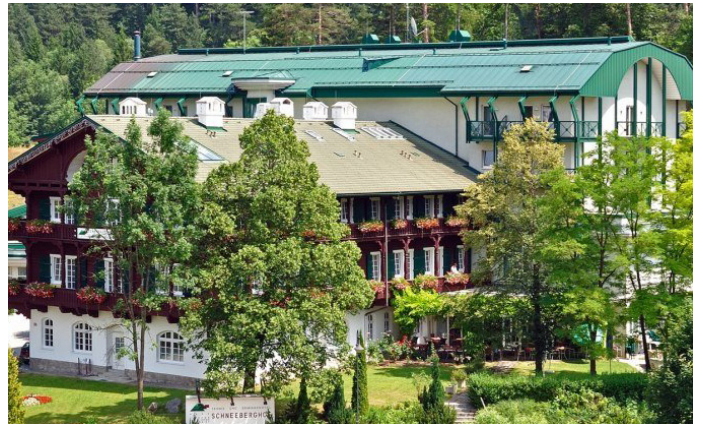
€ 247,- Paketpreis im DZ pro Person*
 - € 100,- Gesundheitshunderter*

 € 147,- Investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 283,- - € 100,- = € 183,-)
 Nächtigungstaxe: € 2,40 pro Person und pro Tag



Schneeberghof
 2734 Puchberg/Schneeberg
www.schneeberghof.at



Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVS-Krankenversicherung; Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVS Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50% der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70% der Arrangement-Kosten unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100% der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung.

Philosophie

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen – damit Sie auch im Stress fit und gelassen bleiben. In der Hektik des heutigen Lebens bringen nur wenige Menschen die notwendige Zeit auf, ihren Körper und Geist die nötige Sorgfalt zuteil werden zu lassen, um leistungsfähig zu bleiben. Und doch kann schon eine einfache Folge von Bewegungsabläufen viel zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Yoga reduziert den negativen Einfluss von Stress auf Körper und Geist. Das Seminar verdeutlicht in Theorie und Praxis den Vorteil von einem bewegten Alltag und zeigt wie mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken Stress reduziert werden kann. Milde Herzkreislaufprogramme, kurze Bewegungsprogramme – die einfach in den Alltag integriert werden können und Yoga bilden den zentralen Teil des Angebotes.

Sonntag, 29. November od. Sonntag, 6. Dezember 2020

10:00 Uhr Anreise
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

Montag, 30. November od. Montag, 7. Dezember 2020

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 eines gesundheitsorientierten Bewegens und Yoga
10:45 - 12:00 Uhr Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen
14:00 - 15:30 Uhr Praxis mit theoretischen Elementen
15:45 - 17:00 Uhr Praxis: Yoga
17:00 - 18:30 Uhr Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 1. Dezember od. Dienstag 8. Dezember 2020

07:30 - 08:30 Uhr Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm
08:30 - 09:30 Uhr Frühstück
09:30 - 10:45 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Braingym, Koordinationsprogramme, einfache Ernährungstipps
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

Zeitliche Änderungen vorbehalten!

Anmeldung

SVS Landesstelle Niederösterreich
 05 08 08-9216 (Fr. Gradwohl, BA)
 oder -9214 (Fr. Decker, BA MPH)
 E-Mail: dlz.sg@svs.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.svs.at