



## Gesundheitsorientierte Bewegung, Entspannung und Yoga

12. bis 14. Dezember 2021

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 zuteilwerden 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.

### Programm

- Theorie:
  - Bewegung und Entspannung
  - Was Yoga kann?
  - Regeneration
  - Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden können: „Fit in 1 Minute – noch fitter in 5 Minuten“
  - Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen
  - einfache Ernährungsregeln, die sofort umgesetzt werden können
  - Input: „Aus dem Gleichgewicht in die Balance“
  - Stressabbau, Entspannungsmethoden
- Praxis:
  - Gesundheitsorientiertes Bewegen
  - Yoga
  - Entspannung
  - Aktives Erwachen
  - Herz-Kreislauftraining

### Seminarleitung

- Dr. Hannes Pratscher, Sportwissenschaftler
- Ing. Karl Edy, MSc, Entspannungs- und Mentaltrainer, Yogalehrer



Hotel Schneeberghof  
Wr. Neustädter Straße 24  
2734 Puchberg/Schneeberg  
schneeberghof.at

### Preis

**354,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  


---

**254,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 36 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!

### Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Selbständige der Landesstelle Niederösterreich

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen inkl. Vollpension im DZ bzw. EZ
- Seminarbetreuung
- Entspannung und Aktivität im hoteleigenen Wellness-Bereich

### Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen

- Yogamatte
- Bequeme Sportbekleidung für innen und außen
- Sportschuhe für innen und außen
- Badebekleidung für Wellnessbereich
- Wind- und Regenjacke
- Bekleidung der Witterung entsprechend

# Programm

## Sonntag, 12. Dezember 2021

10:00-10:45 Uhr	Begrüßung und 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, 13. Dezember 2021

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: Entspannungszustände im Gehirn (Alpha-Zustand) Autogenes Training: Schulz-Methode Die Kraft der Imagination Affirmationen Praktische und „geführte“ Entspannungsübung
15:45-17:00 Uhr	Praxis: Yoga
17:00-18:30 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

## Dienstag, 14. Dezember 2021

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	Theorie: Stressabbau, Entspannungsmethoden
15:30-16:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.