



Aktiv-Camp „Mit Yoga aktiv entspannen und neue Energie gewinnen“

23. bis 26. April 2026

Holen Sie sich Energie und Wohlbefinden in Ihr Leben und erfahren Sie Freude und Leichtigkeit mit Yoga.

Yoga wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung ins Yoga
- Morgenmobilisation
- Atemtechniken
- Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule
- Yoga Nidra
- Meditation
- Kraft und Mobilisierung

Seminarleitung

Dr. Eva Pöschl-Walter
Zertifizierte Yoga-Ausbildnerin, certified Rolfer, Meditationsleiterin, Wirtschaftswissenschaftlerin

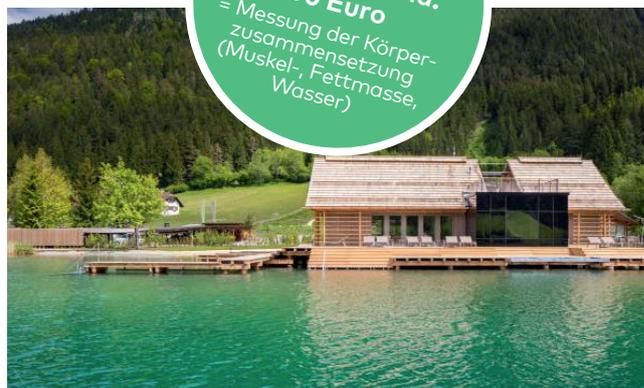
Zielgruppe

Geeignet für Erwachsene, die sich körperlich fit und bereit für Bewegung fühlen – unabhängig von Alter oder Yoga-Erfahrung.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für die Yogapraxis, idealerweise dehnbare Stoffe
- Yogamatte, falls vorhanden
- Augenkissen, Augenmaske oder Ähnliches

gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro
= Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



4*s Bio-Hotel Strandhotel Weissensee
Neusach 18
9762 Weissensee
strandhotel-weissensee.at

Preis

740,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsgutschein

640,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 120 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung direkt vor Ort. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsgutschein erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenlose Stornierung bis 4 Wochen vor Campstart, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Hotelübernachtungen im 4*S Bio-Hotel Strandhotel am Weissensee inkl. Halbpension im hoteleigenen 2 Hauben Restaurant
- Nutzung des 1.000 m² großen See-Spas
- Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Programm

Donnerstag, 23. April 2026

12:00-16:00 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz- Analyse)
ab 14:00 Uhr	Check-in – der Spa Bereich kann bereits ab 10 Uhr genutzt werden
14:30-15:00 Uhr	Willkommenstreffen – Vorstellen und Kennenlernen der Trainer und der SVS
16:00-17:00 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule & Atemtechniken
17:30-19:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Einführung Yoga & seine Atemtechniken – Was kann die Atmung zum Energie tanken und aktiven Entspannen beitragen

Freitag, 24. April 2026

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Atemtechniken zur Unterstützung des Immunsystems
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Yoga Nidra – Entspannung für den Tag
12:00-15:30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
15:30-16:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt „Gesunder Rücken“
16:45-17:45 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & mentale Entspannung (Meditation)
ab 18:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 25. April 2026

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Atemtechniken zur Unterstützung des Immunsystems
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Yoga Nidra – Entspannung für den Tag
12:00-15:30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
15:30-16:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt „Entspannte Schultern“
16:45-17:45 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & mentale Entspannung (Meditation)
ab 18:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 26. April 2026

07:30-08:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Schultergürtel
08:30-09:30 Uhr	Feedback (Ausfüllen der Feedbackbögen) und „Wie kann ich mein neues Wissen im Alltag integrieren“
09:30-11:00 Uhr	Frühstück
bis 11:00 Uhr	Check Out – der Spa Bereich kann bis 17 Uhr genutzt werden

Eventuelle Änderungen vorbehalten.