



Aktiv-Camp „Mit Yoga die Müdigkeit abschütteln und Abwehrkräfte stärken“

22. bis 25. Oktober 2026

Tanken Sie mit Yoga neue Energie, die Ihnen hilft, klarer zu denken und stressresistenter zu werden. Auch Ihr Immunsystem profitiert: Yoga hilft, die Abwehrkräfte gezielt zu stärken – rechtzeitig zur kalten Jahreszeit.

Dieses Camp verbindet gezielte Yogaübungen mit Meditation und bewusster Atmung, um Körper und Geist zu stärken. Die Yoga-Praxis verbessert Konzentration, Beweglichkeit und Körperhaltung, bietet Unterstützung bei stressbedingter Erschöpfung und wirkt regulierend auf Schlaf, Nervensystem und innere Anspannung. Durch einfache, aber effektive Tools aus Yoga und Meditation lernen Sie, im Alltag gelassener zu bleiben, rascher zu regenerieren und Ihre Leistungsfähigkeit auf gesunde Weise zu erhalten.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung ins Yoga
- Meditation
- Morgenmobilisation
- Atemtechniken
- Yoga – Schwerpunkt „Immunsystem“
- Yoga Nidra – Entspannung auf allen Ebenen
- Kraft und Mobilisierung

Seminarleitung

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

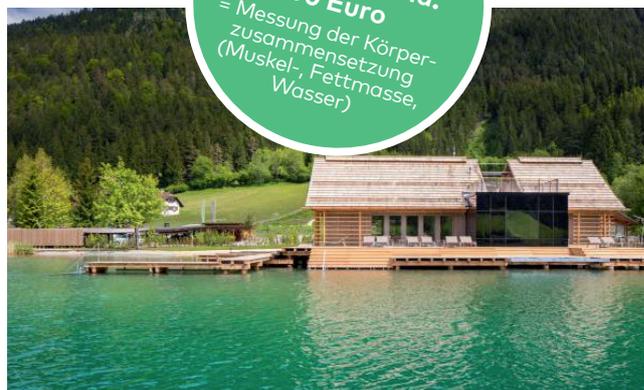
Zielgruppe

Für alle Erwachsenen geeignet – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung – mit einem Fokus, der alltagstauglich, wirksam und nachhaltig ist

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für die Yogapraxis, idealerweise dehnbare Stoffe
- Yogamatte, falls vorhanden (sonst vorab Meldung an die Seminarleitung)
- 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-Gesundheitshunderter

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-Gesundheitshunderter 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, 22. Oktober 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“
17:30 - 19:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Einführung – Was ist Meditation? Eine praxisnahe Einführung mit Alltagsbezug

Freitag, 23. Oktober 2026

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Meditation
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 „Aufrecht und gelöst – Rücken und Nacken in Balance“
16:45-17:45 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & Meditation
ab 18:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 24. Oktober 2026

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Meditation
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 „Aufrecht und gelöst – Rücken und Nacken in Balance“
16:45-17:45 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & Meditation
ab 18:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 25. Oktober 2026

07:30-08:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt „Entspannte Schultern“
08:30-09:30 Uhr	Feedback (Ausfüllen der Feedbackbögen) & „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.