

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

22. bis 25. April 2027

Bringen Sie mehr Energie, Wohlbefinden und Leichtigkeit in Ihr Leben. Yoga stärkt nicht nur Ihre Beweglichkeit und kräftigt die Stütz Muskulatur, sondern schenkt Ihnen vor allem einen klaren, ruhigen Geist. In Kombination mit Meditation, Atemübungen und bewusster Entspannung hilft Yoga nachweislich dabei, stressassoziierte Symptome zu lindern, das persönliche Lebensgefühl zu steigern und körperliche Beschwerden wie Rückenprobleme oder Migräne sanft zu lindern.

Programm

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

Zielgruppe

Yoga und Meditation holen Sie genau dort ab, wo Sie gerade sind. Unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen bietet Ihnen diese Praxis in jeder Lebensphase die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen, innere Ruhe zu finden und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Im Preis enthaltene Leistungen

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

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



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

Preis

750,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

650,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. 4,50 € Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 150 €

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenlose Stornierung bis 4 Wochen vor Campstart, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Seminarleitung

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Bekleidung für die Yogapraxis, idealerweise dehnbare Stoffe
- Yogamatte, wenn vorhanden (sonst vorab Meldung an die Seminarleitung)
- eine Wasserflasche
- Augenkissen, Augenmaske oder Ähnliches

Programm

Donnerstag, 22. April 2027

12:00-16:00 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
ab 14:00 Uhr	Check-in, kommen Sie gerne ab 12 Uhr, um entspannt in dieses Camp zu starten
14:30-15:00 Uhr	Willkommenstreffen – Vorstellen und Kennenlernen der Trainer:innen und der SVS
16:00-17:00 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule & Atemtechniken
18:00-20:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Einführung: Wie Meditation und Yoga zu Leistungsfähigkeit und auch mentaler Gesundheit beitragen können

Freitag, 23. April 2027

07:30-08:45 Uhr	Yoga Mobilisation & 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 18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 24. April 2027

07:30-08:45 Uhr	Yoga Mobilisation & Atemtechniken für mentalen Fokus, maximale Klarheit im Kopf
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 18:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 25. April 2027

07:30-08:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Schultergürtel
08:30-09:00 Uhr	„Wie kann ich mein neues Wissen im Alltag integrieren“, Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
9:00-10:30 Uhr	Frühstück
Bis 11:00 Uhr	Check-out

Eventuelle Änderungen vorbehalten.