

Aktiv-Camp „Yoga und gesunde Gewohnheiten – kleine Routinen, große Wirkung“

01. bis 03. April 2027

Yoga ist ein wundervoller Weg der ganzheitlichen Entwicklung. Die Übungen sind für jeden geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Yoga beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit und bewirkt auf körperlicher Ebene Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination, Aktivierung, Belebung und Entspannung.

Auf seelisch-geistiger Ebene kann sich Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, innere Ruhe, Konzentration und Lebensfreude einstellen.

Atemübungen und Meditationen runden die Praxis ab und helfen, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren.

Ergänzend dazu vermittelt das Camp gesunde Gewohnheiten für den Alltag:

Kleine, leicht umsetzbare Routinen rund um Ernährung, Bewegung, Atmung, Naturkontakt und erholsamen Schlaf, die spürbar mehr Energie und Wohlbefinden bringen.

Praxisnahe Impulse und gemeinsames Üben, um neue Gewohnheiten unkompliziert ins Leben zu integrieren. Dieses Camp bietet eine wundervolle Möglichkeit, Einblicke in eine ganzheitliche Entwicklung zu bekommen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- Täglich aktiver Einstieg in den Tag mit einfacher Yogapraxis, auch für Anfänger geeignet
- Atemgewahrsein und Pranayama – die Kraft des Atems
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Impulsvorträge/„Kamingespräche“ zu gesunden Gewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Naturkontakt)
- Achtsamkeitswanderung in der Natur

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



Hotel Miraverde, Eurothermen Resort Bad Hall
Parkstraße 4
4540 Bad Hall
Eurothermen.at

Preis

560,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

46,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 50 € für den gesamten Aufenthalt, auf Wunsch Upgrade auf ein Superior-Zimmer: Aufpreis Superior Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 32 €; Aufpreis Superior Doppelzimmer bei Einzelbelegung: 102 €

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: zwischen 4 Wochen und 1 Woche vor Ankunft: 70 %, ab 1 Woche vor Ankunft: 90 % des Paketpreises

Eine Stornoversicherung wird empfohlen.

Zielgruppe

Versicherte der SVS und ev. ihre Begleitpersonen, die Yoga kennenlernen und gesunde Gewohnheiten nachhaltig in ihren Alltag integrieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seminarleitung

Mag. Barbara Schagerl-Müllner:
Sportwissenschaftlerin
Medizinische Trainingstherapeutin
Yogalehrerin BYU/EYU
Vorstandsmitglied Yoga Austria

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer Classic im Hotel Miraverde, Eurothermen Resort Bad Hall
- Mittagessen am Freitag
- Umfangreiches Seminarprogramm
- Nutzung des großzügigen Wellnessbereichs im Haus
- Bahnhofstransfer von und zum Bahnhof Rohr/Bad Hall (Anmeldung dazu einen Tag vorher, zwischen 9:30 und 15:30 Uhr möglich)
- Kaffee, Tee und Wasser im Seminarraum

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für Yoga und gesunde Gewohnheiten.
- Der Witterung entsprechende Kleidung und Schuhe für Spaziergänge in der Natur
- Badebekleidung für Wellnessbereich

Programm

Donnerstag, 01. April 2027

Bis 15:00 Uhr	Einchecken im Hotel
15:00 – 15:30 Uhr	Begrüßung Vorstellung des Programms mit ersten Übungen. Aktives Kennenlernen. Mobilisierungs– und Aktivierungsübungen nach der Anreise.
15:30 – 18:30 Uhr	- Vorstellung der SVS Angebote - Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse inkl. individuelle Ergebnisbesprechung) - Zeit für Stille: vor oder nach den Testungen (Selbstreflexion, Wellness oder Naturspaziergang im Kurpark)
18:30 Uhr	Abendessen anschließend „Kamingespräch“ zum Thema: „Gesunde Gewohnheiten, wie kann ich sie in mein Leben integrieren?“

Freitag, 02. April 2027

7:30 – 8:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung, Aktivierung und leichte Yogaübungen
8:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00 – 12:00 Uhr	Yoga für den Rücken Pranayama: Die Kraft des Atems Atem-Gewahrsein. Den eigenen Atem kennenlernen. Guter Schlaf, Informationen und Tipps
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:30 Uhr	Genusswanderung im wunderschönen Kurpark von Bad Hall und Umgebung, mit Tipps für ein freudvolles und ganzheitlich gesundes Leben
16:30 – 18:00 Uhr	Auszeit: Zeit für Stille oder Selbstreflexion oder Wellness
18:30 Uhr	Abendessen und anschließend Kamingespräch zum Themenbereich: „Wundermittel Bewegung“

Samstag, 03. April 2027

7:30 – 8:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung, Aktivierung und leichte Yogaübungen
8:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00 – 11:30 Uhr	Weitere Tipps für einen gesunden Lebensstil: Ernährung, Entspannungstechniken zur Stressbewältigung
11:30 – 12:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) Seminarende und Abreise