

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

30. September bis 3. Oktober 2027

Tanken Sie mit Yoga neue Energie, die Ihren Kopf freimacht, Ihr Denken fokussiert und Ihre Stressresistenz nachhaltig stärkt. 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 (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung ins Yoga
- Morgenmobilisation
- Atemtechniken
- Yoga – Schwerpunkt Immunsystem
- Yoga Nidra – Entspannung auf allen Ebenen
- Meditation
- Kraft und Mobilisierung

Zielgruppe

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

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



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, 30. September 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“
18:00-20:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Vortrag – Erfolg braucht Stille: Meditation als Werkzeug für klare Entscheidungen und mentale Stärke

Freitag, 01. Oktober 2027

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & geführte 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 – Starke Beine, sicherer Stand“
16:45-17:45 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & Meditation
Ab 18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 02. Oktober 2027

07:30-08:45 Uhr	Yoga Mobilisation & Atemtechniken für klaren Fokus
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 & Geh-Meditation
Ab 18:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 03. Oktober 2027

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

Eventuelle Änderungen vorbehalten.