

Italien



Yoga-Urlaub mit Alexandra Habermaier

- ✓ Vinyasa-Yoga über Ostern
- ✓ Wohltuende Massagen
im Natur SPA
- ✓ Schmackhafte Kräuterküche genießen

12.04.2020
bis
19.04.2020



HOTEL SAALERWIRT: VINYASA-FLOW: DYNAMIK UND BALANCE ÜBER OSTERN

In Ihrer Yoga-Praxis am Morgen werden Sonnengrüße, klassische Standhaltungen und Sitzhaltungen kreativ miteinander kombiniert und im Fluss des Ujjayi-Atems dynamisch praktiziert. Alle Haltungen werden detailliert betrachtet und individuell auf jeden Teilnehmenden abgestimmt. In der Nachmittagsstunde stehen, zur sinnvollen Ergänzung der kraftvollen Praxis am Morgen, regenerative Yin-Yoga-Übungen, der Atem (Pranayama), Mudras und das Sitzen in der Stille im Vordergrund. Harmonisch abgestimmte Musik und eine humorvolle Atmosphäre unterstützen Ihre Yoga-Reise über Ostern mit Alexandra Habermaier.

Umgeben von Wiesen und Wäldern liegt das Vier-Sterne-Hotel in der unberührten Natur des bekannten Wallfahrtsortes Maria Saalen. Der historische Gasthof stammt aus dem 13. Jahrhundert und wurde nach und nach erweitert und geschmackvoll renoviert.

„Es gibt Orte, die die Rastlosigkeit der Welt kaum berührt. Sie zieht einfach an ihnen vorbei, so als hätte sie Wichtigeres zu tun“. Genauso ein Ort ist das Hotel Saalerwirt in Südtirol. Ihr Blick wandert von den sanften Hügeln mit den grasenden Kühen und Pferden, zu der kleinen Kapelle im Ort, bis hin zu den Bergspitzen der Dolomiten! Sie sind an einem ganz besonderen Ort im Pustertal angekommen!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Carina Sesterheim, +49 2226 1588-102, c.sesterheim@neuewege.com

REISETERMIN

12.04.2020 - 19.04.2020

PREIS

ab 1.150,- €

REISELAND

Italien, Südtirol

MEHR INFOS

www.neuewege.com/OITH0901



IHRE KURSLEITUNG

Alexandra Habermaier

M.A. Germanistik, Philosophie, Pädagogik,
Yogalehrerin BDY, Ayurveda-
Gesundheitsberaterin, Moderatorin i.d.
Yogalehrausbildung

www.neuewege.com/alexandrahabermaier