

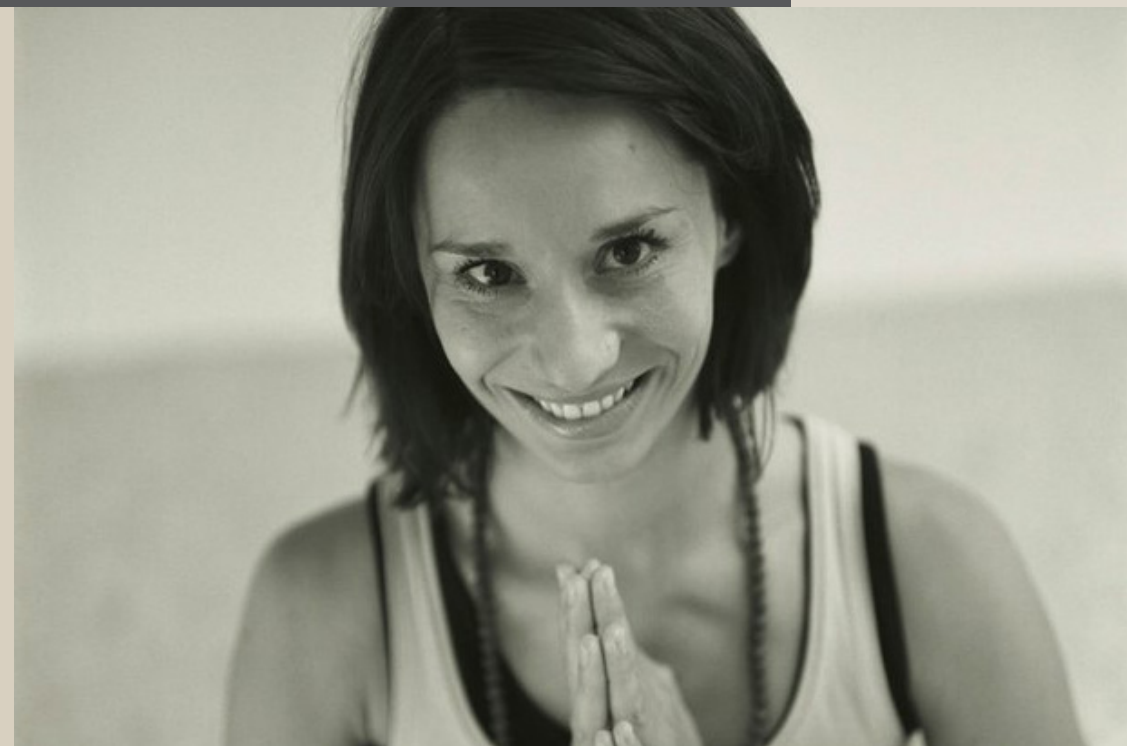
DETOX YOGA mit JULIA LIETZ

08. - 13.11.2015

5 ÜBERNACHTUNGEN inkl. Wochenprogramm

DZ PENKEN (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 915,00
DZ PENKEN (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 1.235,00*
SUITE TIROL (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 1.065,00
SUITE TIROL (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 1.385,00*
ALPINE LODGE I (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 1.330,00
ALPINE LODGE I (p. P. / Aufenthalt) ab	€ 1.650,00*

* inkl. Ayurveda-Behandlungen



„Schüttle ab, was dich schwer macht!“

Der Herbst ist die Ideale Jahreszeit, um mit einer sanften Entgiftung Körper und Geist in eine natürliche Balance zu bringen. Die Tage werden nun wieder kürzer. Es beginnt die Zeit der Ernte, der Sammlung und der Konzentration auf das Wesentliche.



INHALT

Eine sanfte Entgiftungsmethode mit verschiedensten Techniken aus dem Yoga, Ayurveda, TCM und Kräuterkunde hilft Ihnen, zu Entgiften und damit das Immunsystem zu stärken. Sie lernen in diesen intensiven Tagen auch, emotionalen Stress zu eliminieren und den Geist zu stärken, um mit positiver Energie in deine Winterzeit zu starten.

Freuen Sie sich auf Tage mit sanften Yoga-Übungsreihen, speziellen Atemübungen, ayurvedischen Mahlzeiten, Selbstmassagen, Ritualen und Meditationen. Werden Sie fit und stark, ruhig und wesentlich, gelassen und klar für die Jahreszeit des Wechsels, der Bewegung und Unbeständigkeit.

Durch sanfte Yoga-Flows fokussieren wir uns auf die innere Mitte. Wir schaffen Raum für Ruhe und Stabilität. Gleichzeitig helfen diese fließenden Bewegungen und Ayurvedische Selbstmassagen die Durchblutung anzuregen, das lymphatische System zu unterstützen und dem Körper beim Entgiften zu helfen.

Spezielle Pranayamas (Atemübungen) helfen, Agni (Verdauungsfeuer) zu stärken und den Sauerstoffgehalt im Körper zu erhöhen. Dadurch ist es leichter, Schlackenstoffe zu lösen und schneller abzutransportieren. Besondere Ayurvedische Ernährungstipps stärken uns und regt zusätzlich die Ausscheidung von Giftstoffen an und können dich bis in deine heimische Küche begleiten.

Julia Jyoti Lietz

Power- und TriYoga Lehrerin seit 2004

Neben der umfassenden medizinischen Ayurveda-Ausbildung durch Dr. EP Jee van, der Thai Massage Therapie Ausbildung in der Kaiserlichen Massageschule "Wat Pho" Bangkok und der Ausbildung in der traditionell chinesischen Vitalpunktemassage und Fußreflexzonenmassage bei Dr. M.S. Thonet Chen und A. D. Tshen, beschäftigt Sie sich auch mit ganzheitlicher Ernährung und den verschiedensten ganzheitlichen Medizin-, Massage- und Entspannungstechniken, welche ebenfalls im Unterricht integriert werden.



PROGRAMM

Sonntag, 08.11.2015 „Ankommen und Entschleunigung“

17.00 – 18.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Besprechung unserer Woche

21.00 – 22.00 Uhr

Mond Gruß und Meditation

Montag, 09.11.2015

07.30 – 08.30 Uhr

Pranayama und Meditation

Danach

gemeinsames Frühstück mit Ernährungstipps /-Tricks

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga „Finde dein inneres Gleichgewicht -Gemeinsam stark“

14.00 – 15.00 Uhr

Vortrag: Ayurveda und ich – finde deinen Dosha - Typ

Jyoti empfiehlt eine Ayurvedaanwendung und/oder einen Aufguss in der Sauna

21.00 – 21.30 Uhr

Traumreise

Dienstag, 10.11.2015

07.30 – 08.30 Uhr

Pranayama und Meditation

Danach

gemeinsames Frühstück mit Ernährungstipps /-Tricks

10.30 – 12.00 Uhr

Yogastunde, „Schüttle ab, was dich schwer macht“

Jyoti empfiehlt eine Ayurvedaanwendung und/oder einen Aufguss in der Sauna

16.00 – 17.00 Uhr

Workshop: Wer bin ich?

21.00 – 21.30 Uhr

Mediation und Singen – Trau dich ;)

Mittwoch, 11.11.2015

07.30 – 08.30 Uhr

Pranayama und Meditation zur Verjüngung

10.30 – 12.00 Uhr

Yogastunde: „Lass dich tragen“

Jyoti empfiehlt eine Ayurvedaanwendung und/oder einen Aufguss in der Sauna

14.00 – 15.30 Uhr

Workshop: Ayurvedische Selbstmassage

21.00 – 21.30 Uhr

Mediation des Lichtes

Donnerstag, 12.11.2015 „Liebe dein Leben“

07.30 – 08.00 Uhr

Gute-Laune-Schüttel-Meditation

Danach

gemeinsames Frühstück

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga & Workshop: „Lass los, was dich schwer macht!“

Jyoti empfiehlt eine Ayurvedaanwendung und/oder einen Aufguss in der Sauna

17:00 – 18.30 Uhr

Yoga: „Flow dich glücklich“

21.00 – 21.30 Uhr

Überraschung

Freitag, 13.11.2015

ab 08.00 Uhr

„Heute fängt mein Leben an“

Pranayama, Yoga, Frühstück, gemeinsame Wanderung