



»Auszeit für Dich« **Hatha Yoga & Yin Yoga – Workshop**

mit Jessica Lorenz
Diplom-Gesundheitsmanagerin,
zert. Yogalehrerin und Faszientrainerin

Sonntag, 23.11.2025 – Donnerstag, 27.11.2025

Ausgewählte dynamische und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit den Prinzipien der Spiraldynamik® werden mit lang gehaltenen Dehnungen aus dem Yin Yoga (am Abend) sinnvoll kombiniert. An die Asanas und Bewegungsabläufe führe ich mit genauen Erklärungen sehr sorgfältig und einfühlsam heran, so dass Ihre individuelle Übungspraxis bereichert und unterstützt wird.

Achtsame Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit, Achtsamkeit und die Sensibilität für den eigenen Körper und Geist.

Der Morgen beginnt mit sanften Atem- und Meditationsübungen und vitalisierenden Körperübungen.

Am späten Nachmittag gibt es eine regenerierende und entspannende Einheit. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den lang gehaltenen Positionen aus dem Yin Yoga sowie achtsamen Entspannungsübungen.

Zwischen den Yogastunden gibt es viel Zeit für sich, Entspannung und Natur zur individuellen Gestaltung.

Eine geführte Wanderung (ca. 2,5 Stunden Dauer) zu traumhaft schönen Plätzen durch die unberührte Berglandschaft an der frischen Luft rundet den Workshop und die Yogaeinheiten ab.

Ein Workshop für innere Ruhe, Achtsamkeit und Regeneration.

Der Workshop eignet sich für erfahrene Praktizierende als auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Es sollten keine orthopädischen und gesundheitlichen Probleme vorhanden sein bzw. sollte eine Teilnahme vorher mit einem behandelnden Arzt abgeklärt werden.

Für alle Altersstufen geeignet.

Bei speziellen Fragen und Wünsche können Sie direkt mit unserer Yogalehrerin Jessica Kontakt aufnehmen.

Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin, zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Faszientrainerin, zertifizierte Fachkraft
Spiraldynamik® Basic Move

info@bewegende-beruehrung.at / +43 676 5763976 / www.bewegende-beruehrung.at



Der Ablaufplan

Sonntag, 23.11.2025

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 17.00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr **1. Yoga-Session**, sanftes Yoga zum Ankommen und anschließend Kennlernrunde
- ab 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Montag, 24.11.2025

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **2. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **3. Yoga-Session**
- ab 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Dienstag, 25.11.2025

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **4. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- **11.15 Uhr geführte Wanderung zu einem Kraftplatz in der unberührten Berglandschaft (Termin variabel nach Wetterlage)**
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich – kein Yoga am Abend!
- ab 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Mittwoch, 26.11.2025

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr **5. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr **6. Yoga-Session**
- ab 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Jessica Lorenz in unserem Restaurant

Donnerstag, 27.11.2025

- 08.00 Uhr bis 09.15 Uhr **7. Yoga-Session**
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer
individuelle Abreise

Bei speziellen Fragen und Wünsche können Sie direkt mit unserer Yogalehrerin Jessica Kontakt aufnehmen.

Jessica Lorenz

Diplom-Gesundheitsmanagerin, zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Faszientrainerin, zertifizierte Fachkraft
Spiraldynamik® Basic Move

info@bewegende-beruehrung.at / +43 676 5763976 / www.bewegende-beruehrung.at