

## Yoga am und mit dem Stuhl für Senioren

17.03.-21.03.2024 im

### Mein Hotel Fast \*\*\*\* in Wenigzell im Joglland

**YOGA KENNT KEIN ALTER** und kann bei jeglichen körperlichen Einschränkungen praktiziert werden. Yoga holt dich genau da ab, wo du stehst und wird an deine persönlichen Bedürfnisse angepasst. Ich arbeite mit sanften Ausrichtungen und Hilfsmitteln wie Gurten, Blöcken und Stühlen, um dich mit persönlicher Betreuung durch die Übungspraxis zu begleiten.

**So kann Yoga im fortgeschrittenen Alter einen wesentlichen Beitrag leisten, das Leben gesund und lebenswert zu erhalten!**

#### Inkl. täglich 2 Bewegungseinheiten à 75 Min., viel Entspannung & Beckenboden-Workshop

- Hausgemachter Ribiselsaft oder Sekt mit Ribiselsaft zur Begrüßung
- Nächtigung in der gewählten Zimmerkategorie
- Naturgenießer Pension mit reichhaltigem Buffetfrühstück und kleinem, aber feinem Genussbuffet von 13.00 bis 16.00 Uhr sowie einem 4-Gang-Abendmenü mit Joglland-Spezialitäten
- Benützung des Frisch & G'sund SPA
- Quellwasser, Tee und Snacks im Wellnessbereich
- Tasche mit Bademantel und Badetüchern für die Dauer Ihres Aufenthalts



#### Yoga kann hilfreich sein um:

- das körperliche Gleichgewicht und die Koordination zu steigern
- die Beweglichkeit in den Gelenken und der Wirbelsäule zu verbessern
- das Lungenvolumen zu verbessern und damit die Vitalität
- den Blut- und Lymphkreislauf, sowie den Energiefluss zu verbessern
- Zufriedenheit und Lebensqualität zu erreichen
- einen besseren Schlaf zu finden
- die Muskulatur zu kräftigen und Verspannungen zu lösen
- den eigenen Körper (wieder) besser wahrzunehmen
- Entspannung für Körper & Geist zu finden

Wir praktizieren achtsam Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), um deine Körperwahrnehmung zu stärken. Im Hotel Fast starten wir mit einer aktivierenden Einheit in den Tag. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer sanften Bewegungseinheit die wir mit einer längeren Endentspannung beschließen, das kann eine Fantasiereise, eine Entspannungsübung oder eine kurze Meditation sein. Oft lese ich inspirierende Geschichten vor oder lasse die beruhigenden Klänge meiner Mantra-Gesänge einfließen.



[www.michaela-fankl.at](http://www.michaela-fankl.at) [karo.fankl@gmx.at](mailto:karo.fankl@gmx.at)

Tel.: 0650 / 8081862