

## **Ihr Programm für Ihren Yogurlaub im Hotel SALZBURGERHOF**

Anreisetag: Individuelle Anreise und Genuss aller Salzburgerhof Inklusivleistungen

### Tag 1:

- ❖ 08.30 Uhr bis 09.15 Uhr Yogaeinheit
- ❖ 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Workshop „5 Säulen der Gesundheit“

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umfeld und Bewusstsein sind wertvolle Pfeiler  
für ein gesundes glückliches und sinnerfülltes Leben.  
Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen:

**Bewegung:** Gesundheitstraining – Körperübungen für jeden Tag zur Steigerung der Vitalität

**Entspannung:** Die innere Mitte finden – loslassen, Gleichgewicht zwischen Anspannung  
und Entspannung

**Ernährung:** Gewohnheiten und Nahrung – Esskultur mit Genuss

**Umfeld:** Spüren, was wir wirklich brauchen: Kraftquellen und Tankstellen im Alltag,  
erfüllende Beziehungen

**Bewusstsein:** Selbsthilfeprogramm für ein gesteigertes Wohlbefinden

### Tag 2:

- ❖ 08.30 Uhr bis 09.15 Uhr Yogaeinheit
- ❖ 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Workshop „Der gestresste Rücken“

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Viele Menschen machen Erfahrungen mit Auswirkungen auf die Lebensqualität, wenn der Körper aus der Balance gerät. Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Sie beschäftigen sich mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkung auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps zum „Rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

- ❖ Rückentraining
- ❖ Lockerung muskulärer Blockaden
- ❖ Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- ❖ Gesundheitsbilder entwerfen
- ❖ Das innere Gleichgewicht finden

### Abreisetag:

- ❖ 08.30 Uhr bis 09.15 Uhr Yogaeinheit

#### **Kursleitung & weitere buchbare Beratungsstunden:**

Dr. Gabriele Danninger, Psychotherapeutin, Coach, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Tainerin.

**Private Yogaeinheiten** sowie weitere **Beratungsstunden** können zusätzlich gebucht werden.

EUR 70,00 pro weitere Einheit. (Coaching für Partnerschaft & Beziehung, Personal Coaching zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsberatung). **Kontakt:** g.danninger@gmx.at

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
Ihre Familie Holleis**