

2. bis 4. Dezember oder  
9. bis 11. Dezember

**Gesund ist,  
mit Yoga &  
Bewegung  
aktiv  
vorzulegen.**



Schneeberghof  
2734 Puchberg/Schneeberg  
www.schneeberghof.at

## Yoga und gesundheitsorientierte Bewegung in Niederösterreich

€ 238 Paketpreis\*

- € 100 SVA Gesundheitshunderter\*

€ 138 investieren Sie in Ihre Gesundheit

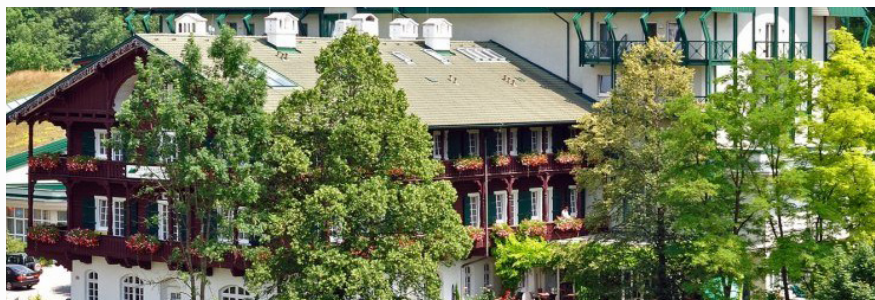
\*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 274 - € 100 G100er = € 174)  
Nächtigungstaxe: € 2,30 pro Person und pro Tag

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVA Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA Landesstelle € 100 auf Ihr Konto gutgeschrieben. Auch Ehepartner und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen - wenn sie mitversichert sind, erhalten auch sie den SVA Gesundheitshunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis.  
Hotelvertragsbedingungen: Reservierungen können Sie bis 5 Tage vor Anreise kostenfrei stornieren. Bei einer späteren Stornierung, behält sich das Hotel vor, 50 % des Zimmerpreises in Rechnung zu stellen, wenn das stornierte Zimmer nicht weitervermietet werden kann. Sollten Sie ohne vorherige Nachricht nicht anreisen, werden 100 % des Zimmerpreises in Rechnung gestellt. Gerichtsstand: Österreich/Wr. Neustadt

**GESUND  
IST  
GESÜNDER.**

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Philosophie:

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen – damit Sie auch im Stress fit und gelassen bleiben. In der Hektik des heutigen Lebens bringen nur wenige Menschen die notwendige Zeit auf, ihren Körper und Geist die nötige Sorgfalt zuteil werden zu lassen, um leistungsfähig zu bleiben. Und doch kann schon eine einfache Folge von Bewegungsabläufen viel zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Yoga reduziert den negativen Einfluss von Stress auf Körper und Geist. Das Seminar verdeutlicht in Theorie und Praxis den Vorteil von einem bewegten Alltag und zeigt wie mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken Stress reduziert werden kann. Milde Herzkreislaufprogramme, kurze Bewegungsprogramme – die einfach in den Alltag integriert werden können und Yoga bilden den zentralen Teil des Angebotes.

## Sonntag, 2. od. Sonntag, 9. Dezember 2018

10:00 Uhr	Anreise
10:00 - 10:45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches Aktives Kennenlernen
11:00 - 12:30 Uhr	Interaktiver Vortrag: Bewegung und Entspannung – das Powerduo für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 - 14:45 Uhr	Praxis: Einführung Entspannung
15:00 - 16:15 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegen Outdoor
16:30 - 18:00 Uhr	Praxis: Yoga
19:00 Uhr	Abendessen

## Montag, 3. od. Montag, 10. Dezember 2018

07:30 - 08:15 Uhr	Aktives Erwachen: Yoga, Atemübungen
08:15 - 09:15 Uhr	Frühstück
09:15 - 10:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens und Yoga
10:45 - 12:00 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 - 15:30 Uhr	Praxis mit theoretischen Elementen
15:45 - 17:00 Uhr	Praxis: Yoga
17:00 - 18:30 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

## Dienstag, 4. od. Dienstag 11. Dezember 2018

07:30 - 08:30 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm
08:30 - 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 - 10:45 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Braingym, Koordinationsprogramme, einfache Ernährungstipps
10:45 - 12:00 Uhr	Praxis: Yoga
12:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 15:15 Uhr	Stressabbau, Entspannungsmethoden
15:30 - 16:00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback

Zeitliche Änderungen vorbehalten!

## Anmeldung

SVA Landesstelle Niederösterreich  
05 08 08-2635 (Fr. Decker, BA MPH)  
oder -2698 (Fr. Gradwohl, BA)  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung.noel@svagw.at](mailto:gesundheitsfoerderung.noel@svagw.at)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.svagw.at](http://www.svagw.at)

