

Yoga, Entspannung & Bewegung



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, ihrem Körper und Geist die nötige Sorgfalt zuteilwerden 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.

Seminarleiter:

Dr. Hannes Pratscher

Ing. Karl Edy, MSc

Wann: 29.11. – 1.12.2020, Sonntag 10.00 Uhr - Dienstag 16.00 Uhr

Ort: HOTEL SCHNEEBERGHOF, 2734 Puchberg am Schneeberg, Wiener Neustädter Strasse 24

Kosten:

Hotel: € 228.- im Doppelzimmer (pro Person), € 258.- im Einzelzimmer

Inkl. 3-gängige Lunch- und Dinnermenüs od. Lunchbuffet mit Salatbar

Nächtigung im Wohlfühlzimmer mit reichhaltigem Frühstück

Nächtigungstaxe: € 2,40 pro Person und pro Tag

Seminar: € 290.- €

Bei Nutzung des SVS Gesundheitshunderterters nur € 190.- (zzgl. Hotelkosten)

Anmeldung:

HOTEL SCHNEEBERGHOF

Tel. 0043 2636/3500

info@schneeberghof.at

www.schneeberghof.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Programm:

Sonntag, 29. November

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, 30. November

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, 1. Dezember

07:30 - 08:30 Uhr Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm

08:30 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 - 10:45 Uhr Theorie mit praktischen Elementen, 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!

Bitte zum Camp mitnehmen:

- Sportbekleidung für In- und Outdooraktivitäten
- Badesachen
- Evtl. eigene Yoga-oder Gymnastikmatte

Ihre Trainer – das Powerduo:

Ing. Karl Edy, MSc



- Entspannungstrainer, Yogalehrer
- Diplomierter Mentaltrainer, Leitung von Lehrgängen zur Ausbildung von MentaltrainerInnen
- Akademischer Psychosozialer Berater
- Europaweite Leitung von Gesundheitsseminaren, Yogakursen, Meditations- und Entspannungsseminaren, Intuitionstrainings für Führungskräfte (Innovation)
- Tonträger: Produktion und Veröffentlichung von Entspannungs-CDs mit Neurotechnologie
- Infos unter: www.karledy.at

Dr. Hannes Pratscher



- Sportpädagoge
- Rehabilitations- und Konditionstrainer
- Langjährige Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer, Sozialversicherungsträger, ...
- Lehrbeauftragter bei der Wellness- und Fitnesstrainerausbildung des WIFI NÖ
- Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“
- Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen
- Leiter des Institutes pratscher. bewegen & leben
- Infos unter: www.pratscher.at