

# Gemeinsam aktiv.

**YOGA & GESUNDHEITS-  
ORIENTIERTE BEWEGUNG  
29. NOV. BIS 1. DEZ. ODER  
6. BIS 8. DEZEMBER**



## Yoga & Bewegung-Camp in Niederösterreich

€ 247,- Paketpreis im DZ pro Person\*  
 - € 100,- Gesundheitshunderter\*  

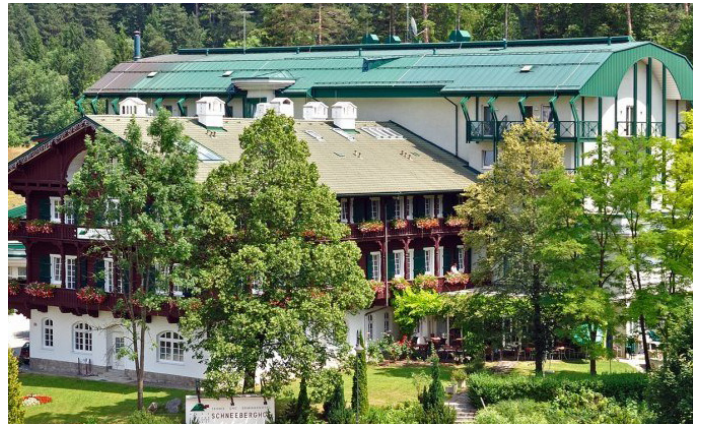

---

 € 147,- Investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 283,- - € 100,- = € 183,-)  
 Nächtigungstaxe: € 2,40 pro Person und pro Tag



Schneeberghof  
 2734 Puchberg/Schneeberg  
[www.schneeberghof.at](http://www.schneeberghof.at)



Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVS-Krankenversicherung; Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVS Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50% der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70% der Arrangement-Kosten unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100% der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung.

## 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, 29. November od. Sonntag, 6. Dezember 2020

**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, 30. November od. Montag, 7. Dezember 2020

**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 od. Dienstag 8. Dezember 2020

**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

SVS Landesstelle Niederösterreich  
 05 08 08-9216 (Fr. Gradwohl, BA)  
 oder -9214 (Fr. Decker, BA MPH)  
 E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

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