

WIE WÄRE ES MIT EINER AUSZEIT, UM SICH ZU ERHOLEN, UM GEMEINSAM WIEDER EINE INNERE UND ÄUSSERE BALANCE ZU SCHAFFEN, UM SICH ETWAS GUTES ZU TUN. ERLEBEN SIE EINEN INSPIRIERENDEN KURZURLAUB MIT BADE- UND SAUNAVERGNÜGEN IM HOTELEIGENEN WELLNESSREICH AUF 2.500 M² UND VERSCHIEDENE FACETTEN DES YOGAS (ATEMÜBUNGEN, MEDITATION, CHAKREN-, HATHA-/FASZIEN- UND YIN-RESTORATIVE-YOGA).

YOGA MIT VALENTINA

30. APRIL BIS 3. MAI 2026

- 2-3 Übernachtungen im Thermenhotel STOISER mit Verwöhnpension
- Vielfältiges Yoga-Programm
- Morgentarifkarten für das Thermenresort Loipersdorf von 7.00 - 9.00 Uhr
- Alle Stoiser Inklusive-Leistungen

AB € 662,- PRO PERSON

- ab € 161,- / Person im Einzelzimmer, ab € 141,- / Person im Doppelzimmer bei Doppelbelegung
- alle STOISER Inklusive-Leistungen
  zzgl. € 3,50 Nächtigungsabgabe & € 1,30 Infratstrukturbeitrag / Person & Nacht
- Yoganteil (Direktverrechnung): € 165,- / Person bei 2 Nächten, € 239,- / Person bei 3 Nächten

DAYSPA FÜR FREITAG ODER SAMSTAG

- Vielfältiges Yoga-Programm
- inkl. Frühstücksbuffet, Mittagssnack & Abendessen
- Nutzung des hoteleigenen Bade- & SaunaReichs
- kostenloser Verleih einer Badetasche mit Bademantel & Handtücher
- **€ 119,- pro Tag zzgl. € 42,- Yogaanteil**

stoiser
MEIN MOMENT
★★★★



Buchen Sie Ihre Yoga Momente:

Direkt über das Hotel STOISER:
+43 3382/8212-766
serminar@stoiser.com
www.stoiser.com

Für Details steht Ihnen
Valentina Harich zur Verfügung:
+43 664 25 26 275
valentina@harich.at
www.yoga-harich.at





PROGRAMM YOGA-WOCHENENDE

DONNERSTAG - 1. TAG

16:00-17:30 Uhr NIMM DIR ZEIT ZUM ANKOMMEN
Lasst uns gemeinsam jede Asana und somit jede Bewegung bewusster und gleichzeitig achtsamer durchführen, damit wir im Hier und Jetzt ankommen. Übe dich im Loslassen, übe dich im Akzeptieren, übe dich einfach im Sein. Lasst uns gemeinsam entschleunigen, die Zeit wie in Zeitlupe wahrnehmen. Tanke mit diesem besonderen Flow Achtsamkeit, Herzenswärme und Glückseligkeit! **Gibst du dich dem Moment hin, gibt es keinen Zwang, etwas tun zu müssen.**

17:30-18:00 Uhr GEMEINSAMES MEDITIEREN
Beim Meditieren geht es darum, durch Achtsamkeit zur inneren Stille und tiefe Entspannung zu gelangen, es geht darum den Geist zu beruhigen, weniger zu bewerten und vor allem, sich weniger mit dem aufzuhalten und auseinandersetzten, was uns im Geiste beschäftigt. Übe dich bewusst im Freisein von jeglichen Gedanken.

18:30 Uhr GEMEINSAMES ABENDESSEN anschließend gemütlicher Tagesausklang

FREITAG - 2. TAG

07:30 Uhr MORGENMEDITATION UND PRANAYAMAS
Wir starten in dem Tag mit Pranayamas/Atemübungen. „Prana“ ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie, „Ayama“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben. Anschließend gemeinsames Meditieren.

08:00 - 09:30 Uhr GRUSS AN DIE SONNE
Gemeinsam nützen wir die Morgenstunden, um unseren Körper mit Surya Namaskara (Sonnengrüße) zu aktvieren und mit Energie aufzuladen.

Im „Surya Namaskara“ (Gruß an die Sonne) werden mehrere Yogastellungen mit rhythmischem (fließendem) Atem, zügiger Bewegungsabfolge und andächtiger Betrachtung der göttlichen Kraft, die die Sonne darstellt, verbunden. Nach der Praxis fühlt man sich rundherum erfrischt. Dabei ist die innere Haltung, in der der Yoga-Sonnengruß praktiziert wird, am wichtigsten. Nach innen gerichtet beobachte jede noch so kleine im Körper vorgehende Bewegung; werde Dir jeder körperlichen Veränderung, besonders der in der Wirbelsäule, bewusst. Damit dies möglich ist, ist es wichtig, dass der Geist ruhig und aufmerksam ist. **Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren!**

09:45 Uhr GEMEINSAMES FRÜHSTÜCKEN
Nach dem Frühstück ZEIT ZUR FREIE VERFÜGUNG

16:00-18:00 Uhr ENTSCHLEUNIGUNG DURCH YIN-RESTORATIVE-YOGA
Hierbei geht es vor allem darum, unter Zuhilfenahme verschiedener Hilfsmittel (Bolster, Blöcke, Gurte...) in die Asanas hineinzuentspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zur inneren Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin-Restorative-Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Hingebungsvoll lässt du einfach sein, was ist. Wenn ein Gefühl aufkommt, fühle es einfach nur. Mache nichts damit. Es muss nicht verändert, unterdrückt oder transformiert werden.

18:30 Uhr ABENDESSEN anschließend gemütlicher Tagesausklang



PROGRAMM YOGA-WOCHENENDE

SAMSTAG - 3. TAG

07:30 Uhr MORGENMEDITATION UND PRANAYAMAS

08:00-09:30 Uhr HATHA-/FASZIEN-YOGA
Das Wunderwerk Faszie beginnen wir erst jetzt zu erahnen und verstehen, welche Möglichkeiten sich uns eröffnen, wenn wir die Faszien gezielt ansprechen. Als eigenständiges Sinnesorgan, sind die Faszien verantwortlich für die Eigenwahrnehmung und für das Körperbewusstsein, welches sich sogar auf das Immunsystem und die Psyche auswirkt. Für die Pflege unseres körperweiten Fasziennetzes brauchen wir verschiedene Impulse – Zug und Dehnung genauso wie auch Kraft, Druck und Kompression. Mit dieser Yogastill werden die Faszien trainierbar, wodurch wir Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden nehmen. **„Erkenne deine Bewegungsvielfalt und damit die Macht der Faszien!“**

09:45 Uhr GEMEINSAMES FRÜHSTÜCKEN

16:00-18:00 Uhr ENTSCHLEUNIGUNG DURCH YIN-RESTORATIVE-YOGA

Hierbei geht es vor allem darum, unter Zuhilfenahme verschiedener Hilfsmittel (Bolster, Blöcke, Gurte…) in die Asanas hineinzuentspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zur inneren Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin-Restorative-Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Hingebungsvoll lässt du einfach sein, was ist. Wenn ein Gefühl aufkommt, fühle es einfach nur. Mache nichts damit. Es muss nicht verändert, unterdrückt oder transformiert werden.

18:30 Uhr ABENDESSEN anschließend gemütlicher Tagesausklang

SONNTAG - 4. TAG

07:30 Uhr MORGENMEDITATION UND PRANAYAMAS

08:00-09:30 Uhr CHAKREN-YOGA
Hier hast du die wunderbare Möglichkeit, all das, was in DIR, durch Yoga auf der Matte entsteht, (ob Freude, Hingabe, Kraft oder Energie) durch deine Energiezentren (Chakren) fließen zu lassen. Mit einer besonderen Sensibilität und Geduld versuchen wir in dieser Einheit eine tiefe Beziehung zu deiner Lebensenergie herzustellen. Verschiedene Praktiken (Asana, Pranayama, Meditation, Mudra…) helfen dir dabei das Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele herzustellen. **„Know your chakras, know yourself!“**

Anschließend kleine Verabschiedung: Lotus Mudra in Bewegung, stellt die Verbindung zu deinen eigenen Wurzeln wieder her, bzw. stärkt diese Verbindung. Es steht für Licht und Schönheit und hilft uns mit einem offenen Herzen durch das Leben zu gehen. Durch Bewegung können wir all die Energie aus unserer gemeinsamen Praxis in unserem Herzen speichern und mitnehmen.

09:45 Uhr GEMEINSAMES FRÜHSTÜCKEN anschließend gemütlicher Tagesausklang