



03. – 09. April 2020, Lana in Südtirol
Mit Yoga und leichter Ernährung den Körper reinigen
und den Frühling in dir wecken!

Die Prinzipien der Natur wirken sich in unserem Körper aus. Unser Tagesablauf sowie das innere Gleichgewicht werden von den Jahreszeiten beeinflusst. Im Übergang vom Winter zum Frühling ist es wichtig, die Verdauungskraft und somit den Stoffwechsel wieder zu stärken, um langsam aus der Winterträgheit zu kommen und dem Körper zu mehr Leichtigkeit zu verhelfen.

In diesem Yoga Retreat regen wir durch forderndes Yoga am Morgen und regenerativem Yin Yoga am Abend zum einen den Stoffwechsel an und zum anderen lösen wir energetische und körperliche Blockaden, um so die Organe anzuregen und leichter zu entschlacken.

In der herrlichen Natur von LANA in Südtirol dürfen wir nicht nur beobachten, wie der Frühling in uns erwacht sondern auch, wie sich die wunderschöne Landschaft mit der aktuellen Apfelblüte schmückt.

Zwischen den Yoga-Einheiten kannst du an einer geführten Wanderung teilnehmen, das Wellness-Angebot im Hotel nutzen oder dir einfach nur eine Auszeit für dich selbst gönnen.

Den Alltag entschleunigen, auftanken und die Ruhe inmitten südländischem Flair und Südtiroler Bergluft genießen.

Ergänzt wird das Ganze mit einer leichten vegan-vegetarischen regionalen Küche.

Ablauf:

03.04.	Ankommen – 17:00 Uhr Yin Yoga – danach Abendessen
04.04.-08.04.	7:30 – 9:00 Uhr Hatha Yoga – danach Frühstück 17:00 – 18:30 Uhr Yin Yoga – danach Abendessen
09.04.	7:30 Hatha Yoga - Abreise nach dem Frühstück

Die Zeit zwischen den Yoga-Einheiten kann gemeinsam, aber auch ganz frei gestaltet werden. Die Wanderung wird nach Absprache vor Ort geplant. Lana liegt zwischen Bozen und Meran, was ebenso zu schönen Ausflügen einlädt.

YOGA Einheiten 360€ p.P.

Yoga-Anmeldung bitte direkt über **Nicole Meining** buchen:

www.yoga-meining.de , e-mail: n.meining@gmx.de, Tel.: 06021-7711674 / 0160-94122781

Unterkunft direkt im **Hotel Tiefenbrunn** buchen. Hier beachte den Frühbucherrabatt von 5% bis Ende Januar. <https://www.tiefenbrunn.it/de/hotel-tiefenbrunn/willkommen.html>