

Kurzurlaub für Körper, Geist & Seele

Auszeit vom Alltag – Yoga am Wörthersee

Wer abschalten und entspannen möchte, um neue Energie für die täglichen Anforderungen im Alltag zu tanken, erlebt vom 6. bis 9. April 2017 unter dem Motto „Harmonie für Körper, Geist & Seele“ ein attraktives und exklusives Yoga-Retreat in traumhafter Kulisse – im Falkensteiner Schlosshotel Velden mit Blick auf den herrlichen Wörthersee in Kärnten.

Das Yoga-Team **Nicola Silva Felsberger** und **Beate Kalt** vermittelt in verschiedenen Yoga-Einheiten, wie man zur völligen Entspannung gelangt und dadurch das allgemeine Wohlbefinden steigern kann. Auf dem Programm stehen sanfte und beruhigende Yoga-Stunden, in denen man sowohl entspannende als auch energetisierende Übungen kennenlernt, u.a. per *Achtsamkeit-Meditation* und *Atem-Techniken*.

Wissenschaftlichen Studien zufolge sorgt Yoga nicht nur für mehr Beweglichkeit und hilft gegen Stress, sondern auch gegen Schlafstörungen und verbessert die Immunabwehr. Zudem lindert Yoga Schmerzen, senkt den Blutdruck – und stärkt die Beckenmuskulatur.

Beim „Yoga-Kurzurlaub“ in dem luxuriösen und traditionsreichen Hotel am Wörthersee erlernt man auch die

Basics des inspirierenden und dynamischen *Acrobatik-Yogas* – alleine, mit Partner oder in der Gruppe.

Die einzelnen, 60 bis 120 minütigen Programmpunkte wurden von dem Yoga-Team gezielt für die Bedürfnisse unserer Zeit ausgesucht, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene; u.a.: „**Good sleep Yoga**“, „**Energize your Chakras**“, „**Detox your Heart**“, „**Gently awaking of Body & Mind**“, oder „**Yoga & fly**“...

Kulinarisch werden die Yoga-Tage durch eine ausgewogene **ayurvedische Küche** unterstützt, um den Körper (nicht nur) für diese aktiven Tage mit ausreichend Energie zu versorgen.

Buchbar ab 530 Euro, inkl. Übernachtung, Frühstück und Abendessen.

Infos: [Falkensteiner Schlosshotel Velden](#)

Medien-Kontakt:

media & marketing münchen / fedra sayegh PR, Vollmannstr. 40, 81927 München.
Phone: +49 (0)89 - 92 33 30 0 / Fax: +49 (0)89 - 92 33 30 30 / Mail: fs@sayegh-pr.de