

Italien



- ✓ Luna-Yoga mit Blick in den Garten
- ✓ Wohltuende Massagen im Natur SPA
- ✓ Schmackhafte Kräuterküche genießen

Yoga-Urlaub mit
Gyöngyi Hajdu

03.10.2021
bis
10.10.2021



LUNA-YOGA UND HERBSTSONNE

Mit Blick auf die majestätische Pustertaler Bergwelt praktizieren Sie in der Morgensonne Atem- und Spürübungen, Bewegungsfolgen und kräftigende Asanas. Sie energetisieren, geben Kraft, gute Laune und Geschmeidigkeit. Entspannende Sequenzen regenerieren im Licht der Abendsonne. Übungsvariationen und Wiederholungen vertiefen die Erfahrungen der Morgenstunden. Sie gestalten die Luna-Yoga-Übungen im eigenen Atemrhythmus und pflegen die Freundschaft mit Ihrem Körper – für einen sanften Übergang in den Herbst. Mit Freude und Leichtigkeit gelingen harmonische Fortschritte auf Ihrem Yogaweg. Genießen Sie die freien Tagesstunden beim Waldbaden inmitten golden leuchtender Lärchen oder bei einer erholsamen Wanderung in der luftigen Dolomitenhöhe. Lassen Sie sich abends mit Südtiroler Köstlichkeiten verwöhnen und freuen Sie sich auf anregende Begegnungen mit sich selbst und der Gruppe!

Umgeben von Wiesen und Wäldern liegt das Vier-Sterne-Hotel in der unberührten Natur des bekannten Wallfahrtsortes Maria Saalen.

„Es gibt Orte, die die Rastlosigkeit der Welt kaum berührt. Sie zieht einfach an ihnen vorbei, so als hätte sie Wichtigeres zu tun“. Genauso ein Ort ist das Hotel Saalerwirt in Südtirol. Ihr Blick wandert von den sanften Hügeln mit den grasenden Kühen und Pferden, zu der kleinen Kapelle im Ort, bis hin zu den Bergspitzen der Dolomiten! Sie sind an einem ganz besonderen Ort im Pustertal angekommen!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Carina Sesterheim, +49 2226 1588-102, c.sesterheim@neuewege.com

Ihre Kursleitung: www.neuewege.com/gyoengyhajdu

REISETERMIN

03.10.2021 - 10.10.2021

PREIS

ab 1.150,- €

REISELAND

Italien, Südtirol

UNTERKUNFT

Hotel Saalerwirt

MEHR INFOS

www.neuewege.com/I1TH0909



IHRE KURSLEITUNG

Gyöngyi Hajdu

Gyöngyi Hajdu gibt ihre Luna-Yoga Begeisterung weiter: Das heißt, den eigenen Körper kennenzulernen und beim Üben mit allen Sinnen wahrzunehmen. Am Herzen liegt ihr die positive Kraft der Sprache.