

MANA YOGA

# LUNA YOGA

mit Romana Schneider

TERMIN 12. bis 17.5.2024

Achtsame Körperübungen, die Freude und Kraft schenken. Eine gute Mischung aus kräftigenden und entspannenden Übungen stärken die Mitte und lassen neue Kraft schöpfen und das alles auf leichte, sanfte und freudige Art und Weise. Für Anfänger gut geeignet.

Für diejenigen, die nicht zu den Frühaufstehern zählen, gibt es auch Einheiten um 17h00 - von Montag bis Donnerstag.

“Luna Yoga“ wurde von der deutschen Adelheid Ohlig in den 80er Jahren gegründet und stetig weiterentwickelt. Basierend auf dem alten Wissen des Yoga über die Einheit von Körper, Geist & Seele und neuen Erkenntnissen der Gesundheitsforschung besteht Luna Yoga aus Körper-, Atem- & Entspannungsübungen.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum

Teilnahme kostenfrei. Leichte bequeme Kleidung.

#### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 5 Nächtigungen inkl. der Gourmet-Halbpension zum Preis von 4
- Unterbringung im Doppelzimmer zur Landseite
- Teilnahme an den täglichen Yogaeinheiten von Montag bis Freitag

**ab € 480,- pro Person**

Einzelzimmer zur Landseite - **€ 520,-**

Doppelzimmer mit Meerblick - **€ 560,-**

Neben den Hotelkursen, die in Ihrem Arrangementpreis mit der Halbpension bereits inkludiert sind, bietet Romana Schneider auch Privatstunden an.

**Pro Person 60 min. – € 70,00**

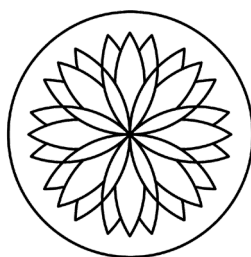
Buchbar direkt vor Ort bei Frau Schneider.

#### ÜBER MICH

**Mag.a Romana Schneider**

Seit 15 Jahren intensive Beschäftigung mit Yoga und Meditation. Zahlreiche Weiterbildungen auf dem Gebiet und als Pädagogin im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig.

DER FREUDIGE WEG ZUR LEBENSKRAFT UND LEBENSLUST



MANA YOGA