



KULMER
VILLA THALHOF

TERMIN-VORSCHAU

Veranstaltungen in der Villa Thalhof

**ATMEN, STAUNEN, ENTSPANNEN & EINFACH SEIN,
lautet das Motto der YOGA RELAX DAYS in Bad Gleichenberg!
An diesen Wochenenden haben Sie die Möglichkeit tiefer in die Welt
des Yogas, Ayurvedas und der Meditation einzutauchen.**

YOGA RELAX DAYS
mit Sophies heilsamer Ayurvedischen Küche

mit Anita Sorger
Villa Thalof/Bad Gleichenberg

19. bis 21. April 2024
27. bis 29. Sept. 2024

Preis € 390,- pro Person

INKLUDIERTE LEISTUNGEN
Nächtigung, Yogastunden,
Ayurvedische Verpflegung
durch zertifizierte Ayurveda
Köchin Sophie Kulmer,
alkoholfreie Getränke

**Anfänger sowie
Fortgeschrittene sind
herzlich willkommen.**

Ein ganzes Wochenende ganz für mich.

Im Zentrum stehen dabei: Befreiung von Altlasten, Energie tanken, Kraft schöpfen, Stressbewältigung, achtsam und bewusst leben, gesunde ayurvedische Ernährung und Bewegung, um das eigene Ich wieder richtig zu stärken.

An diesem Wochenende werden wir unseren Körper kräftigen und dehnen, tief atmen, unseren Stoffwechsel mit einer Einheit Detox-Yoga ankurbeln, beim Yin- Yoga tief entspannen und uns mit ayurvedischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

Wir werden uns in der Natur bewegen und mit Achtsamkeitsübungen uns Gutes tun.

Anita und Sophie werden Sie liebevoll durch ein Wochenende des Yogas & Ayurvedas leiten in der wunderschönen Atmosphäre der Villa Thalhof.