

# Gesund Atmen – Gesund Bewegen

## Yoga-Reise vom 04. – 07.07.2024 in Südtirol



*soyoga • soatmen • sosein*

### Yoga & Atem

#### Dein Yoga-Retreat für neue kraftvolle Impulse

In diesem Retreat liegt der Fokus auf dem Atem. Der Atem ist der grundlegendste autonome Körperprozess überhaupt. Spielerisch eingebaut in die Yoga- und Atemmeditationspraxis lernst du viel Neues über dieses machtvolle Werkzeug, das dir jederzeit zur Verfügung steht. Dieses Wissen schafft ein neues Bewusstsein, welches sich unmittelbar auf dein körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden auswirkt. Bewusstes, natürliches Atmen, bringt neue Impulse in deine Yogapraxis, deine sportlichen Aktivitäten und in deinen Alltag. Verbessert sich die Atmung, verbessert sich alles im Leben, hin zu mehr Wohlsein, mentaler Ruhe, Gesundheit und Leistungskraft.

Freu dich auf eine Auszeit, die dir neues Wissen, neue Impulse und eine neue Perspektive auf viele Themen deines Lebens schenkt.



**susanne-oeben.de**

soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541

# Gesund Atmen – Gesund Bewegen

## Yoga-Reise vom 04. – 07.07.2024 in Südtirol

### Yoga & Auszeit

Das Hotel Saalerwirt, bietet uns schon seit Jahren den perfekten Rahmen, in dem wir uns ganz auf uns selbst einlassen können. Im Einklang mit der Bergwelt, umgeben von natürlichen Materialien, mit viel Wärme und Fürsorge, schenkt uns dieser Ort Kraft und inneren Frieden.



### Yoga & Natur

Neben den täglich stattfindenden Morgen- und Abend-Yoga-Sequenzen bleibt viel Zeit für Dich. Wandern in der wunderschönen Natur, Entspannen in der Sauna, Augenblicke des „süßen Nichtstuns“ oder Abtauchen im Naturbadeteich.

Das Yogaprogramm ist für alle geeignet. Die Nachmittagsstunden finden bei schönem Wetter auf der herrlichen Yogaplattform im Freien statt.

### Yoga & Genießen

- Im Preis von 270 € ist das Yoga-Programm und 1 gemeinsame Wanderung enthalten.
- Separat zu buchen sind die Zimmer je nach Kategorie: Einzelzimmer oder Doppelzimmer für 3 Übernachtungen inkl. Halbpension und SPA-Nutzung
- Weitere Infos unter: [susanne-oeben.de](mailto:susanne-oeben.de)  
[saalerwirt.com](http://saalerwirt.com)



## Anmeldungen & Fragen an:

[soyoga@susanne-oeben.de](mailto:soyoga@susanne-oeben.de) • Mobil: 0177 2156541