



Luna Yoga mit Gründerin Adelheid Ohlig

Eine alte, neu belebte Körperkunst und Heilweise

Europa / Österreich / Tirol

Wurzelnd in der Tradition des Yoga fügen sich moderne Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin in das Konzept.

Im Luna Yoga wird über Haltungen und Bewegungen die Kraft der Mitte erfahren.

Vom Becken als Sitz der Sexualorgane ausgehend entfalten sich Fruchtbarkeit und Kreativität.

Meditationen und Entspannungen führen in die Tiefe des eigenen Erlebens.

Adelheid Ohlig ist Gründerin von Luna Yoga und ihre Philosophie und die Art zu unterrichten einzigartig!

➤ REISEINFORMATIONEN

Reiseverlauf:

05.05. Ankunft in Seefeld und Bezug des gebuchten Zimmers im Hotel Lärchenhof****s.

Am späten Nachmittag gibt es die erste Yogaeinheit mit Adelheid Ohlig, danach Abendessen.

06.05. Wir starten aktiv mit Adelheid in den Tag, danach Frühstück und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Genuss im Spabereich oder ein langer Spaziergang können für mehr Wohlbefinden sorgen.

Am Nachmittag gibt es eine weitere Einheit auf der Matte.

Abendessen

07.05. Nach einer letzten Yogaeinheit mit Frau Ohlig und einem vitalisierenden Frühstück geht es leider wieder zurück nach Hause.

📌 LEISTUNGEN

- ✓ Hotel Lärchenhof****s, Natur & Spa Hotel Seefeld in Tirol
- ✓ Welcome Drink und erstes Kennenlernen mit www.luna-yoga.com Gründerin Adelheid Ohlig
- ✓ Frühstück bis 10:30, Vitaler Snack zwischen 13:00 und 14:00 Uhr
- ✓ Kuchenauswahl 16:00 - 17:00 Uhr
- ✓ 5-Gänge-Abendmenü nach Wahl inklusive Salatbuffet
- ✓ 4 geführte Luna Yoga Einheiten mit Adelheid Ohlig (www.luna-yoga.com)

Mindestteilnehmer 10 Personen

ZIMMER

Zimmer	Dauer	Preis pro Person	Verpflegung
Doppelzimmer	Tag	€ 539,00	Halbpension
Einzelzimmer	Tag	€ 680,00	Halbpension