



# Zur Ruhe kommen und Kraft tanken bei den Yoga-Spezialtagen

mit Yogameister Dr. Adhikari aus Nepal

Sonntag, 15. Mai bis Freitag, 20. Mai 2011 (Anfänger)  
Sonntag, 22. Mai bis Freitag, 27. Mai 2011 (Fortgeschrittene)

Extra für die Yoga-Spezialtage kommt **Yogameister Dr. Chetnath Adhikari aus Nepal** für Sie in den Steirerhof. Er gibt eine Einführung in die Philosophie von Yoga, dessen Geschichte und erklärt die Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Seele. Beim individuell auf die Gruppe von **maximal 20 Teilnehmern** abgestimmten Programm erlernen Sie die Umsetzung in die Praxis und Dr. Adhikari steht Ihnen des weiteren für persönliche Fragen zur Verfügung.

Yoga ist eine **philosophische Lehre aus Indien**, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Sie wirkt entspannend, kräftigt gleichzeitig den Körper und hilft mit, ihn beweglich zu halten. Yoga ist der ideale Ausgleich für alle, die im Alltag zu viel sitzen, sich zu wenig bewegen und vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind.

## 5 Übernachtungen inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und aller Steirerhof-Verwöhnleistungen wie

- ⊗ Benutzung der hoteleigenen Thermalbade- und Saunalandschaft sowie eigenem Ladies Spa
- ⊗ Genießen des Garten-Spa mit 60.000m<sup>2</sup> Naturgarten, Kräuterliegen, bequemen Strandkörben, Kneipp-Tretbecken, Biotopen, Pfad der Sinne, keltischem Baumhoroskop, sightgeschützten Liegen und Kuschelnischen
- ⊗ Steirerhof-Badekorb mit kuscheligen Badeutensilien für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- ⊗ Täglich frische Obst- & Saftbar zur freien Entnahme

sowie **Yoga-Einheiten laut Programm**  
mit individueller Betreuung durch **Dr. Chetnath Adhikari**

zum **Top-Preis von € 795,-** pro Person im Juniorzimmer  
zum **Top-Preis von € 845,-** pro Person im Doppelzimmer  
zum **Top-Preis von € 895,-** im Einzelzimmer

## Begleitende energetische Behandlungen zum Sich Verwöhnen lassen & Genießen

<b>La Stone®</b>	(75 min.)	€ 90,-
<b>Kranio Sakrale Entspannung</b>	(80 min.)	€ 80,-
<b>Gesichts-Shiatsu</b>	(50 min.)	€ 60,-
<b>Shiatsu-Massage</b>	(80 min.)	€ 85,-
<b>TCM-Behandlung</b>	(50 min.)	€ 65,-





★★★★★  
HOTEL & SPA  
**DER STEIRERHOF**  
BAD WALTERSDORF

Telefon 0043/3333/3211-0  
[reservierung@dersteirerhof.at](mailto:reservierung@dersteirerhof.at)  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)

### Sonntag

#### ☪ 18:00 Uhr – Abendessen

Individuelles und auf Wunsch auch leichtes Abendessen – speziell auf Ihr bevorstehendes Yoga-Programm abgestimmt

#### ☪ 20:00-22:00 Uhr – Begrüßung und Vorstellung

Einführung in die Yoga-Philosophie und dessen Geschichte, die Auswirkung von Yoga auf Körper und Geist. Erklärung, der von Dr. Adhikari praktizierten Yoga-Art, Informationen zur östlichen Hindu-Kultur und Philosophie. Nützliche Tipps für Gesundheit, allgemeine Hinweise für diejenigen, die regelmäßig Yoga praktizieren.

### Montag bis Donnerstag

#### ☪ 06:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga

Aufwärm-Yoga, Yoga für die Beweglichkeit und Körperhaltung, Sonnengruß, kurze Entspannung, Yoga-Säuberung

#### ☪ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet

Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück.

#### ☪ anschließend – Zeit für sich selbst

Natürlich bleibt auch noch genügend Zeit um sich zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft, um sich beim Mittagsimbiss zu stärken oder mit Behandlungen im Vitalbereich verwöhnen zu lassen.

#### ☪ 14:30-16:30 Uhr – Nachmittags-Yoga

Yoga-Philosophie und seine Wechselwirkung, Yoga-Positionen, Pranayama, Mudras, Tiefenentspannung, Meditation

#### ☪ 17:30 Uhr – Abendessen

#### ☪ 20:00-21:30 Uhr – Abend-Yoga

Meditations-Laufen, Dynamische Meditation, Kerzen-Meditation, Sprechgesang und Lachen

### Freitag

#### ☪ 06:00-08:00 Uhr – Morgen-Yoga

#### ☪ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet

