



# YOGA AUSZEIT

## YOGATAGE IM WIRTHSHOF

---

*Komm mit auf eine faszinierende Reise in die Welt des Yoga. Intensiver eintauchen. Den eigenen Horizont erweitern. Ganz bei sich selbst ankommen.*

---

Für **alle**, die Yoga kennenlernen oder bereits regelmäßig Yoga praktizieren - und sich eine Auszeit gönnen möchten.

In den täglich zweistündigen Blöcken gönnen wir uns intensiv Zeit für:

Yogaphilosophie und Hintergrundwissen,  
achtsam und gut ausgerichtete Körperübungen,  
einfache Atemtechniken, Meditation und Entspannung.

*Weitere Impulse im Wochenprogramm ergänzen das Angebot.*



### UNSERE SPEZIALISTIN

Begleitet werden unsere Kurse von Katja Eberle:  
Yogalehrerin (1000h), Yogatherapie (400h), Yin Yoga (120h), Atmung & Meditation (600h), Hormonyoga...  
Die diplomierte Sportwissenschaftlerin legt großen Wert auf eine gute Ausrichtung ☺

# INHALTE

## ASANA / KÖRPERÜBUNGEN

- Hatha Yoga: Grundlagen, Basis schaffen, zentrieren und ausrichten,
- Elemente aus Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, Hormon Yoga

## ATMUNG / PRANAYAMA

- Einführung in die funktionale Atmung und achtsame Atmung,
- einfache Atemlenkung, Atemtechniken und Pranayama

## ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT / MEDITATION

- Körperwahrnehmung, Fokus und Achtsamkeit,
- Tiefenentspannung,
- versch. Meditationstechniken: Progressiver Weg, Direkter Weg, ...

## HINTERGRUNDWISSEN

- Einführung in die Yogaphilosophie, Energielehre, Faszien und Atmung
- Teilnehmerunterlagen mit Tipps zu Yoga, Atmung und Meditation.

# KURSPLAN

Der Yogakurs umfasst 4 Blöcke à 120 min.

Achtsame Erlebnisse im Wochenprogramm ergänzen das Angebot.

Der Kursplan gilt unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

|            |                            |                                                                                                                                                   |
|------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DONNERSTAG | 15:30-16:00                | Begrüßung                                                                                                                                         |
|            | 16:00-18:00                | YOGA BLOCK I                                                                                                                                      |
|            | 20:00-21:15                | Yin Yoga im Wochenprogramm                                                                                                                        |
| FREITAG    | 8:30-9:30                  | Qigong im Wochenprogramm                                                                                                                          |
|            | 10:00-12:00                | YOGA BLOCK II                                                                                                                                     |
|            | 14:30-16:30                | YOGA BLOCK III<br>Wandeln.Atmen.Yoga<br>Spaziergang, Atmen & Achtsamkeit<br>und Yogaübungen im Stehen<br>(bei Regen 90 min Yoga im Gymnastikraum) |
| SAMSTAG    | 08:00-10:00                | YOGA BLOCK IV                                                                                                                                     |
|            | 14:00-15:15<br>15:15-16:00 | Hatha Yoga im Wochenprogramm<br>& Impulsvortrag                                                                                                   |
| SONNTAG    |                            | Frühstück, Checkout,<br>zur freien Verfügung                                                                                                      |

## KLEINGEDRUCKTES

---

### KURS

Dies ist ein Kompaktangebot mit vier Yogablöcken à 120min und einer Kursgebühr von 110 Euro.

Statt einem Yogablock kannst Du auch ein Erlebnis im Wochenprogramm wählen.

### ARRANGEMENT

Unser Yogatage-Arrangement beinhaltet drei Übernachtungen auf dem Camping, im Chalet oder Hotel im Wirthshof Resort, sowie weitere Inklusivleistungen, wie Saunalandschaft, kostenfreie Teilnahme an allen weiteren Erlebnissen im Wochenprogramm, ...

### KASSENZUSCHUSS

Unser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert.

Wenn Du gesetzlich versichert bist, hast Du die Möglichkeit, den Kurs nach Teilnahme bei Deiner Krankenkasse einzureichen und einen Zuschuss anzufordern.

**WICHTIG** Möchtest Du den Zuschuss erhalten, sprich bitte **vor** Kursbeginn mit Deiner Krankenkasse, da es sich um ein „Kompaktangebot“ handelt. Ein kurzer Anruf oder eine InfoMail genügt in der Regel. Nenne folgende Kurs-ID: KU-ST-2E3Y38.

**WICHTIG** Für Präventionskurse ist eine Anwesenheit von 80% obligatorisch. Das bedeutet konkret: Teilnahme an mindestens 3 Yogablöcken und einem Erlebnis im Wochenprogramm.

### STORNIERUNG

NUR KURS: Unsere Stornierungsbedingungen erhältst Du mit der Buchungsbestätigung und unter <https://www.wirthshof-aktiv.de/de/gut-zu-wissen/>

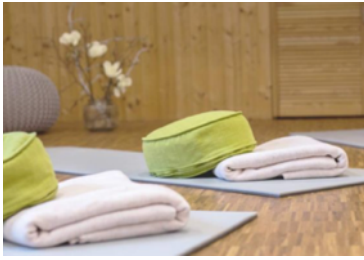
ARRANGEMENT: Unsere Stornierungsbedingungen entsprechen gängiger Reisebedingungen, wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Der Aufenthalt in den Veranstaltungsräumen geschieht auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

### BITTE MITBRINGEN

- Bequeme Kleidung für Innen in Zwiebeltechnik, evtl. warme Socken.
- Eine Trinkflasche.
- Wenn Du Dir Notizen machen möchtest, bringe Schreibmaterial mit.
- Eine Matte und Decke – nur, wenn Du Dein eigenes Material nutzen möchtest!



### UNSERE BEWEGUNGSRÄUME

Gut ausgestatteter Gymnastikraum mit Kleingeräten. Matten, Decken, Sitzkissen, Blöcke und Gurte sind vorhanden.

Wenn Du mit Deinem eigenen Material üben möchtest, bringe es einfach mit!

Bei sonnig-warmem Wetter praktizieren wir gerne auch mal draußen auf der Wiese :-)

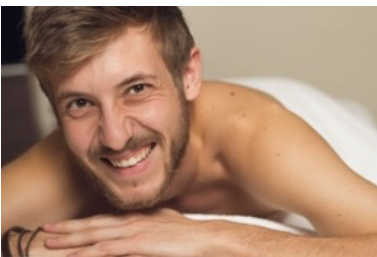


### WOHLFÜHL ZEIT

Zwischen den Kurseinheiten steht Dir unser WOHNZIMMER als Aufenthaltsraum zur Verfügung. Hier kannst Du es Dir mit gekühlten Getränken oder unserer Yogaliteratur gemütlich machen.



Massagen und Körperbehandlungen –in unserem Wellness SPA. Bitte buche Deine Verwöhnzeit unbedingt im Voraus!



200qm Saunalandschaft mit finnischer und Kräutersauna, Tepidarium, Dampfbad, Tauchbecken und Ruheraum.

### GENUSS

Einen leckeren Kuchen im Hofgarten, eine Tasse Tee im Hofcafé oder die leckeren Gerichte in unserem Restaurant Hofschenke genießen ...



Bei Fragen zum Programm wende Dich gerne direkt an:  
Mail: [katja.eberle@wirthshof.de](mailto:katja.eberle@wirthshof.de)  
Tel.: +49 7544 964558 (AB!)

Wir wünschen viel Freude und Inspiration.