

## FASZINATION FASZIEN UND YOGA VIELFALT



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN UND KURSPLAN

*Faszien sorgen für Stabilität, dienen als Kommunikationssystem und verbinden alles mit allem. Um all diesen Aspekten gerecht zu werden ist Faszientraining vor allem eins: vielfältig. Vielfältig ist auch die Welt des Yoga. Achtsam und gut ausgerichtet, kraftvoll und mobilisierend, entspannend und regenerierend. Wie Yin und Yang sorgen ausgewählte Elemente dafür, zurück in die eigene Mitte zu finden - ganz bei sich selbst anzukommen.*

### INKLUSIVLEISTUNGEN

● 4 Tage / 3 Übernachtungen  
auf dem Camping Komfort-Stellplatz, im Komfort-Doppelzimmer mit Balkon oder im Komfort-Chalet mit Terrasse.

- 1 Präventionskurs "Faszientraining" 8x45 min
- 1 Präventionskurs "Hatha Yoga" 8x45 min

Die Kosten für das Gesundheitsprogramm in Höhe von € 200,00 werden nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Zu bezahlen ist lediglich der Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung.

- Bodenseeapfel und Erfrischungsgetränk zur Begrüßung
- täglich Vitalbuffet von 12 bis 18 Uhr: kleine Gerichte, Kuchen, Obst, alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee.
- im Hotel und Chalet: täglich Schlemmerfrühstück vom Buffet
- Aperitif-Gutschein im Restaurant Hofschenke
- tägliche Nutzung der 200 qm Saunalandschaft, auch am Abreisetag bis 18 Uhr
- Saunatasche mit Bademantel (für Hotel- und Chaletgäste) auf Nachfrage
- professionelles Freizeitprogramm mit vielfältigen Bewegungstrends
- WLAN und Parkplatz kostenlos

---

## & FASZINATION FASZIEN

---

*Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, denn Faszientraining ist weit mehr als die bekannten Übungen mit Rolle und Ball. In diesem Kurs wird gefedert, geräkelt, gedehnt und geschwungen, um das Fasziennetzwerks wieder durchlässiger zu machen und sich neu auszurichten.*

- Einführung in das Thema „Faszientraining“ in Theorie und Praxis
- Einführung in Faszien Walking und ggf. Faszien Jogging
- Faszientraining Functional Training, Stabilisation und Propriozeption
- Faszienfitness und Gymnastik mit Fascial Power und Rebound Elasticity
- Fascial Stretch: Länge und Elastizität für das Fasziennetzwerk
- Faszientraining mit Rollen und Bällen: was warum und wie

---

## & YOGA VIELFALT

---

*Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Übungsweg des Yogas greift dabei auf ein Wissen zurück, dass sich über Jahrhunderte immer wieder neu bestätigt hat. Sorgfältig ausgewählte Körperübungen verschiedener Yogastile, einfache Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation machen den Erfahrungsschatz des Yogas in diesem Kurs erlebbar.*

- Einführung in Hatha Yoga: gut ausrichten, Basis schaffen und zentrieren
- Elemente aus Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, Anusara Yoga, ...
- Einführung in Atmung und Atemtechniken
- Einführung in Achtsamkeit und Meditation
- Einführung in die Yoga Philosophie
- Tiefenentspannung

---

## & KURSPLAN So könnte der Kursplan aussehen

---

DONNERSTAG	15:30-16:00 h	Begrüßung im Wohnzimmer
	16:00-17:15 h	75 min Kurs Faszien Training
	17:30-18:30 h	60 min Kurs Yoga
FREITAG	10:15-11:15 h	60 min Kurs Faszien Walking
	11:30-13:00 h	90 min Kurs Faszien Training
	14:30-16:30 h	120 min Kurs Yoga
SAMSTAG	10:15-11:15 h	60 min Kurs Yoga
	11:30-13:00 h	90 min Faszien Training
	14:30-15:30 h	60 min Kurs Faszien Training
	15:30-16:30 h	60 min Kurs Yoga
SONNTAG	8:00-10:00 h	90 min Kurs Yoga + Abschluss

---

## & BESTENS AUFGEHOBEN

---



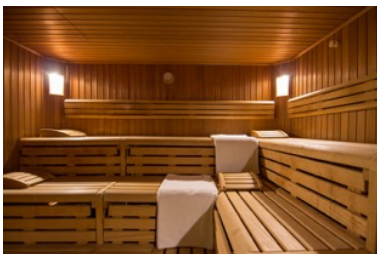
### UNSERE SPEZIALISTIN

Begleitet wird das gEsundheitsprogramm von Katja Eberle. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin und Faszientrainerin legt großen Wert auf eine korrekte Ausrichtung. Katja ist in verschiedenen Yogastilen ausgebildet, unter anderem Hatha Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga und Anusara Yoga Elements.



### UNSERE INFRASTRUKTUR

- Gut ausgestatteter Gymnastikraum.
- Als Aufenthaltsraum steht Dir unser gemütliches Wohnzimmer zur Verfügung.
- Zentrale Lage im Bodenseekreis, 7 km zum See. Rad- und Wanderwegenetz direkt vor der Tür, Reaktiv Walking Parcours, Tourenvorschläge, ...
- **WELLNESS** 200qm Saunalandschaft Massagen und Körperbehandlungen in unserem Wellness-Spa: Dr. Hauschka und Primavera Naturkosmetik. Bitte rechtzeitig einen Termin vereinbaren: [www.wirthshof.de/wellness](http://www.wirthshof.de/wellness)
- **GENUSS** Schlemmerfrühstück vom Buffet, Vital-Buffet am Nachmittag und auf Wunsch abends feine Küche in unserem Restaurant Hofschänke!



### AKTIVZEIT VERLÄNGERN

Noch Puste übrig? Als Übernachtungsgast im Wirthshof kannst Du kostenlos an unserem regulären Wochenprogramm teilnehmen: Fitness, Qigong, Nia, Slow Jogging, Reaktiv Walking, ...  
**Kursplan:** [www.wirthshof.de/kursplan](http://www.wirthshof.de/kursplan)

---

## & KLEINGEDRUCKTES

---

### FIT FÜR PRÄVENTION?

Präventionskurse orientieren sich am gesunden Menschen. Teilnehmen kann prinzipiell jeder, dessen Fitness- und Gesundheitszustand sportliche Aktivität zulässt. Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut. Bei Fragen wende Dich vorab gerne an unsere Kursleiterin Katja. Mail: [katja.eberle@wirthshof.de](mailto:katja.eberle@wirthshof.de) // Tel.: 07544 964558 (AB!)

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm 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.

## DER "KASSENZUSCHUSS"

Damit das Gesundheitsprogramm im Wert von 200 Euro von Deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst wird, ist eine Anwesenheit von 80% obligatorisch. Das bedeutet konkret: maximal 3x45 min Fehlzeit sind möglich. Die Abrechnung mit der Krankenkasse erledigt für Dich der Wirthshof, Du bezahlst vor Ort lediglich Deinen Eigenanteil und die Gebühr für Unterkunft und Verpflegung. Selbstzahler erhalten am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung, die sie selbst einreichen.

## AUSGESTATTET?

- Lauf/Walkingschuhe und gut sichtbare Kleidung für Walking draußen.
- Bequeme Kleidung für Innen und Außen in Zwiebeltechnik.
- Evtl. warme Socken – Sportschuhe für Innen braucht es nicht.
- Eine eigene Matte und Decke, wenn Du lieber Dein eigenes Material nutzt.
- Eine Trinkflasche.
- Wenn Du Dir Notizen machen möchtest, bringe Schreibmaterial mit.

## ZUSATZLEISTUNGEN GEGEN ENTGELT

Naturkosmetik und Wellnessmassagen

Essen à la Carte im Restaurant Hofschänke

Für Campinggäste Leihgebühr für Bademantel und Saunatuch. Das reichhaltige Frühstücksbuffet ist ebenfalls zubuchbar.

## RÜCKTRITT / STORNIERUNG

Die Wirthshof GmbH behält sich vor, je nach Dynamik der Situation das Angebot zu stornieren, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde und ggfls. einen Alternativtermin vorzuschlagen. Umgekehrt hast auch Du die Möglichkeit im gleichen Zeitraum kostenlos zu stornieren.

Bei einer Stornierung bis vier Wochen vorher fallen für Dich keine Gebühren an. Bei einer späteren Stornierung behalten wir uns vor, gemäß der üblichen Regresssätze anteilig in Rechnung zu stellen:

40 % - ab 27-15 Tage vor Veranstaltungsbeginn

80 % - ab 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn Bitte habe Verständnis, dass wir Dir bei einer kurzfristigen Stornierung (je nach Belegungssituation) Deinen Aufenthalt in Rechnung stellen.

"Gesundheit und Bewegung sind wichtiger denn je!"  
Wir wünschen schon heute einen angenehmen Aufenthalt  
bei uns im Wirthshof!

