

## VITALPROGRAMME IN DER BISCHOFSMÜHLE 2023

### Yoga-Wochenende für eine ganzheitliche Fitness



#### **Termine, Ankunft und Abreise:**

03. 02. – 05. 02. 23 (Ankunft am 03.02. bis 12.00 Uhr, Abreise am 05.02. ab ca. 11.00 Uhr)

24. 03. – 26. 03. 23 (Ankunft am 24.03. bis 12.00 Uhr, Abreise am 26.03. ab ca. 11.00 Uhr)

#### **Programmbeschreibung:**

Ein ausgewogenes Programm aus diversen Yogabausteinen, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen lässt Körper, Geist und Emotionen zu Harmonie kommen. Unterstützend wirken alltagstaugliche Entschlackungsmaßnahmen, sowie eine gesunde leckere vegetarische (auf Wunsch auch vegane) Kost. Bewegung an der frischen Luft lässt die Atmung bis in die Zellen spürbar werden!

#### **Energieausgleich:**

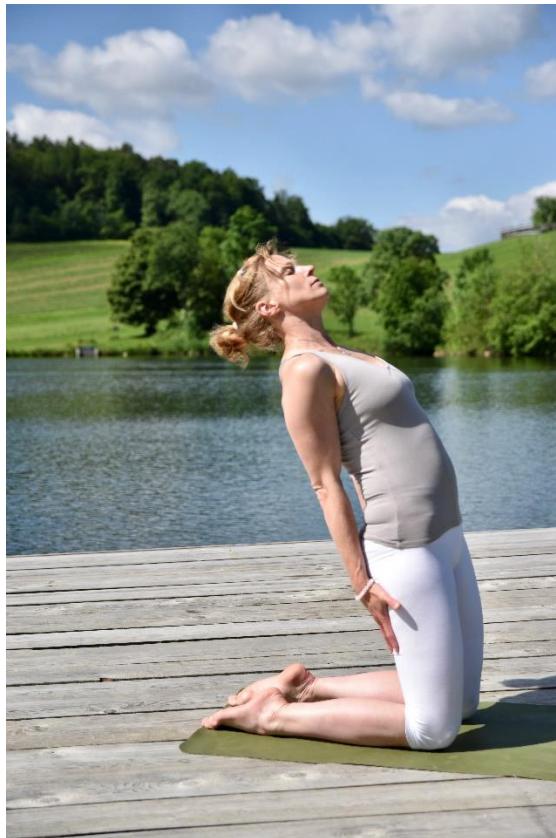
DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**399,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**420,00 Euro**

## Yoga-Wochenende zur Herzensöffnung



### **Termine, Ankunft und Abreise:**

20. 01. – 22. 01. 23 (Ankunft am 20.01. bis 12.00 Uhr, Abreise am 22.01. ab ca. 11.00 Uhr)

03. 03. – 05. 03. 23 (Ankunft am 03.03. bis 12.00 Uhr, Abreise am 05.03. ab ca. 11.00 Uhr)

### **Programmbeschreibung:**

An diesem Wochenende steht die Verbindung zu deiner Herzensenergie im Vordergrund. Mit gezielten Yogapraktiken wirken wir gezielt auf die Brustwirbelsäule und den Brustkorb, sowie die Energie der Herzesebene ein. Lass Emotionen fließen und bringe damit dein gesamtes System in einen harmonischen Fluss. Bewegung an der frischen Luft mitten in der Natur berührt und nährt Herz und Seele. Lass dich verzaubern und von deinem Herzen lenken!

### **Energieausgleich:**

DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**399,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**420,00 Euro**

## Yoga- Vital- Woche



### **Termine, Ankunft und Abreise:**

08. 01. – 13. 01. 23 (Ankunft am 08.01. bis 16.00 Uhr, Abreise am 13.01. ab ca. 11.00 Uhr)

05. 02. – 10. 02. 23 (Ankunft am 05.02. bis 16.00 Uhr, Abreise am 10.02. ab ca. 11.00 Uhr)

25. 06. – 30. 06. 23 (Ankunft am 25.06. bis 16.00 Uhr, Abreise am 30.06. ab ca. 11.00 Uhr)

30. 07. – 04. 08. 23 (Ankunft am 30.07. bis 16.00 Uhr, Abreise am 04.08. ab ca. 11.00 Uhr)

### **Programmbeschreibung:**

Die jahrtausendalte Yogatradition umfasst Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie Energiehaltungen, -lenkungen und auch Reinigungstechniken. Diese ganzheitliche Herangehensweise lässt Körper, Geist und Emotionen zu Ausgewogenheit und Harmonie kommen.

Bewegung, in Form von Walking an der frischen Luft verhilft zu effektiver Sauerstoffzufuhr für alle Zellen.

Unterstützend wirken alltagstaugliche und wirksame Entschlackungsmaßnahmen. Eine motivierende Wissensvermittlung fördert eine leichte Umsetzung im Alltag.

Eine gesunde leckere vegetarische (auf Wunsch auch vegane) Kost rundet das ganzheitliche Programm genussvoll ab.

**Energieausgleich:**

DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**999,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**1050,00 Euro**

## Yoga- Fitness- Woche



### **Termine, Ankunft und Abreise:**

16. 04. – 21. 04. 23 (Ankunft am 16.04. bis 16.00 Uhr, Abreise am 21.04. ab ca. 11.00 Uhr)

11. 06. – 16. 06. 23 (Ankunft am 11.06. bis 16.00 Uhr, Abreise am 16.06. ab ca. 11.00 Uhr)

09. 07. – 14. 07. 23 (Ankunft am 09.07. bis 16.00 Uhr, Abreise am 14.07. ab ca. 11.00 Uhr)

24. 09. – 29. 09. 23 (Ankunft am 24.09. bis 16.00 Uhr, Abreise am 29.09. ab ca. 11.00 Uhr)

### **Programmbeschreibung:**

Der ganzheitliche Yogaweg umfasst Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie Energiehaltungen, -lenkungen und auch Reinigungstechniken. Eine ausgewogene Übungspraxis unterstützt dich, zu einem gesünderen und fitteren Körper-Geist- System zu gelangen.

Fitness- Walking, Nordic-Walking und diverse Fitness-Übungen an der frischen Luft kräftigen, mobilisieren und dehnen das Muskel- Fasziensystem und trainieren das Herz-Kreislauf-System auf gelenkschonende Weise.

Die Wichtigkeit der Regeneration wird durch eine motivierende Wissensvermittlung hervorgehoben und leicht umsetzbare Maßnahmen aktiv praktiziert.

Eine gesunde leckere vegetarische und vitalstoffreiche Kost rundet das ganzheitliche Programm genussvoll ab.

**Energieausgleich:**

DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**999,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**1050,00 Euro**

## Yoga- Intervallfasten- Entschlackungs- Woche



### **Termine, Ankunft und Abreise:**

22. 01. – 27. 01. 23 (Ankunft am 22.01. bis 16.00 Uhr, Abreise am 27.01. ab ca. 11.00 Uhr)

19. 02. – 24. 02. 23 (Ankunft am 19.02. bis 16.00 Uhr, Abreise am 24.02. ab ca. 11.00 Uhr)

05. 03. – 10. 03. 23 (Ankunft am 05.03. bis 16.00 Uhr, Abreise am 10.03. ab ca. 11.00 Uhr)

01. 10. – 06. 10. 23 (Ankunft am 01.10. bis 16.00 Uhr, Abreise am 06.10. ab ca. 11.00 Uhr)

15. 10. – 20. 10. 23 (Ankunft am 15.10. bis 16.00 Uhr, Abreise am 20.10. ab ca. 11.00 Uhr)

### **Programmbeschreibung:**

Der uralte Yogaweg umfasst Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie Energiehaltungen, -lenkungen und Reinigungstechniken. All diese entsprechend eingesetzten Maßnahmen wirken reinigend, entlastend zugleich aufbauend auf den Körper, Geist und die Seele.

Das Intervallfasten hat sehr hohe zellreinigende Effekte, ist alltagstauglich und wird in dieser Woche mit diversen leicht praktikablen Entschlackungsmaßnahmen unterstützt.

Lockere Spaziergänge an der frischen Luft entspannen Geist und Seele und reinigen so das emotionale System.

Eine gesunde leckere vegetarische und vitalstoffreiche Kost rundet das ganzheitliche Programm genussvoll ab.

**Energieausgleich:**

DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**999,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**1050,00 Euro**



## Yoga- Relax & Renew- Woche



### **Termine, Ankunft und Abreise:**

07. 05. – 12. 05. 23 (Ankunft am 07.05. bis 16.00 Uhr, Abreise am 12.05. ab ca. 11.00 Uhr)

23. 07. – 28. 07. 23 (Ankunft am 23.07. bis 16.00 Uhr, Abreise am 28.07. ab ca. 11.00 Uhr)

06. 08. – 11. 08. 23 (Ankunft am 06.08. bis 16.00 Uhr, Abreise am 11.08. ab ca. 11.00 Uhr)

22. 10. – 27. 10. 23 (Ankunft am 22.10. bis 16.00 Uhr, Abreise am 27.10. ab ca. 11.00 Uhr)

### **Programmbeschreibung:**

In dieser Woche liegt der Fokus während der Yoga-Einheiten auf Entspannung und Loslassen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Spaziergänge mit Atem- und Meditationsübungen mitten in der Natur laden dich ein, ganz zu deiner inneren Natur zu finden und dich mit deiner inneren Kraftquelle zu verbinden.

Wertvolles Wissen und Anwendung über wirksame Vitalstoffversorgung bei gleichzeitiger Entschlackung des Körpers helfen dir deine Leichtigkeit zu erlangen und zu erhalten.

Eine gesunde leckere vegetarische (auf Wunsch auch vegane) Kost rundet das ganzheitliche Programm genussvoll ab.

**Energieausgleich:**

DZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**999,00 Euro**

EZ, vegetarische Vollverpflegung, komplettes Wohlfühlprogramm

**1050,00 Euro**