

# Yoga in Umag - 4 Tage

Mit unserer Yogatrainerin Katrin Frank ins 4\* Hotel "Garden Istra" in Umag Yoga fördert die Gesundheit, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und erhellt den Geist. Das Bewusstsein wächst, ebenso die innere Ruhe. Yoga verhilft zu gesundem und erholsamen Schlaf. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Yogaeinheiten gestalten sich in einem Wechselspiel von körperlicher An- und Entspannung. Ebenso wird Meditation, Pranayama (Atemtechnik) und Chanting (gemeinsames Singen) uns in diesen Tagen begleiten! Umag im Nordwesten der Halbinsel Istrien ist ein bekannter Bade- und Winterferienort, in welchem Menschen aus aller Welt ihren Urlaub verbringen. Seine stark gegliederte Riviera mit mediterraner Landschaft ist der richtige Ort für einen erholsamen Urlaub. Für eine abgerundete Reise sorgen nicht zuletzt auch die kulturgeschichtlichen Bauwerke.



Reflexion der vergangenen Tage. Um die Mittagszeit geht's nach einem erholsamen Aufenthalt nach Kärnten zurück.

## Reiseverlauf:

### 1.Tag Kärnten - Umag; erste Yogaeinheit

Im modernen Reisebus fahren wir über den Loibl, vorbei an Laibach, Postojna und Dragonja nach Umag. Im 4\* Hotel nehmen wir Quartier für die nächsten drei Nächte. Die tolle Hotelanlage bieten natürlich jeden nur erdenklichen Komfort. Nach der Ankunft haben wir unsere erste Yogaeinheit zum Kennenlernen der Gruppe, Einführung und Vorstellung des Yoga, erste Atemschulungen und Übungssequenz.

### 2.Tag - 3 .Tag Umag; Yogaeinheiten mit Katrin Frank

Yogaeinheit am Morgen: Aktivierung des Körpers und dem Geiste, sowie Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule! Beginnend mit Atemtechniken (Pranayama) übergehend zu sanften körperlichen Übungen (Asanas), die sich mit Entspannungsphasen abwechseln. Abschließend geführte Meditation/Entspannung/Körperreise.

Yogaeinheit am Abend: Anspannung, Entspannung, wohltuender Schlaf, Pranayama (Atemtechnik), angeleitete Übungsreihe Asanas (Körperhaltungen), geführte Meditation, Yoga Nidra (Tiefenentspannung).

### 4.Tag Umag - Kärnten; letzte Yogaeinheit

Am Vormittag steht die Abschlusseinheit mit unserer Yogatrainerin auf dem Programm. Diese besteht aus Pranayama (Atemtechnik), Asanapraxis (Körperübungen), Entspannungsreise, gemeinsamer Abschluss mit

## Leistungen:

- Fahrt im modernen Luxusreisebus
  - 3 x HP im Hotel Coral 5\* in Umag
  - 1 Getränk ihrer Wahl ( Wein, Wasser, Bier oder Saft) zum Abendessen
  - Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat-TV, Safe, Minibar, Klimaanlage
  - Freie Benützung der Poollandschaft im Hotel (saisonbedingt)
  - 6 Yogaeinheiten mit Yogatrainerin Katrin Frank
- Hinweis: Yogamatte und - wenn vorhanden - Yogablöcke mitnehmen!

## Preis:

30.03.2023 - 02.04.2023 - Hotel Garden Istra Plava Laguna \*\*\*\*

|              |       |
|--------------|-------|
| Doppelzimmer | 445 € |
| Einzelzimmer | 484 € |