



AT - Yoga - Balance - Woche

bewegung | entspannung | genuss

10.03.2024 - 23.03.2024



Yogamatte ausrollen, tief durchatmen und zur Ruhe kommen.

Das Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung..

Eine Woche voller Impulse. Eine Woche voller Lebensfreude.

at – yoga & balance Woche

JEDER PROGRAMMPUNKT BZW. JEDE EINHEIT KANN EINZELN BESUCHT WERDEN.

ALLE YOGA- UND ENTSPANNUNGSEINHEITEN FINDEN IM BEWEGUNGSRAUM STATT.

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER REZEPTION INNERHALB 19.00 UHR DES VORTAGES.

sonntag

- UM 15.⁰⁰ Entspannungstechniken
- UM 17.⁰⁰ Yoga „Ankommen & Entspannen“
- AB 19.⁰⁰ Vorstellung der AT- Yoga & Balance Woche

montag

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 14.⁰⁰ Workshop Pranayama
- UM 15.⁰⁰ Yoga „Klassik Asanas“ mit Shavasana
- UM 21.³⁰ Träume Meditation im Panorama Ruheraum

dienstag

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 10.⁰⁰ Gruppenworkshop: Das Leben, das Du Dir immer gewünscht hast
- AB 13.⁰⁰ Möglichkeit verschiedener Behandlungen zum Ausgleichen und Harmonisieren
- UM 15.⁰⁰ Yoga „Gleichgewicht“ mit Shavasana
- UM 18.⁰⁰ Chakren Meditation

mittwoch

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 10.³⁰ Saunaritual „Rasul&Kneipp“
- UM 15.⁰⁰ Yoga Workshop „gesunder Rücken“ mit Shavasana
- UM 18.⁰⁰ Yoga Nidra

donnerstag

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 10.⁰⁰ Gruppenworkshop: „Gsunt’heit“
- AB 13.⁰⁰ Meridiantestung + Akupunktur Regulierung
- UM 17.⁰⁰ Yin Yoga mit Klangbad Shavasana

freitag

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 10.³⁰ Saunaritual „Aham Prema“
- UM 15.⁰⁰ Yoga „Stabilität“ mit Shavasana

samstag

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga
- UM 10.³⁰ Saunaritual „Ich wünsche Dir“
- UM 15.⁰⁰ Yoga „Kraft aus deiner Mitte“ mit Shavasana
- UM 18.⁰⁰ Meditation „Kraft des Waldes“

EGAL WELCHES ERFAHRUNGSLEVEL, SEI ES ANFÄNGER ODER ERFAHRENER YOGI,
WIR FREUEN UNS AUF SIE. 😊

Sonntag

- 15.00 Uhr - 15-40 Uhr: Entspannungstechniken mit Nadine
- 17.00 Uhr - 18.30 Uhr: Yoga „Ankommen & Entspannen“ mit Magdalena
Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen und Atemübungen.
- 19.00 Uhr: Wir laden Sie zum Aperitif in die Hotelhalle ein
Vorstellung der AT- Yoga & Balance Woche mit Spa Leiterin Magdalena

Montag

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 14.00 Uhr - 14.45 Uhr: Workshop Pranayama mit Magdalena
Lernen Sie verschiedene Atemtechniken zum Ausgleich und für Ihr Wohlbefinden kennen
- 15.00 Uhr - 16.30 Uhr: Yoga „Klassik Asanas“ mit Shavasana mit Magdalena
traditionellen Asanas des Yoga gepaart mit einer abschließenden Shavasana-Entspannung für tiefe Regeneration und innere Balance.
- 21.30 Uhr - 22.10 Uhr: Träume Meditation im Panorama Ruheraum mit Manuela und Ira

Dienstag

- 08.00 Uhr: - 08.50 Uhr Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr: Gruppenworkshop: Das Leben, das Du Dir immer gewünscht hast.
Die Macht der Gelassenheit üben mit Fabio Biason
- Ab 13.00 Uhr: Möglichkeit verschiedener Behandlungen zum Ausgleichen und Harmonisieren
des lebendigen Körper- und Energieflusses mit Fabio Biason (*Aufpreis*)
- 15.00 Uhr - 16.30 Uhr: Yoga „Gleichgewicht“ mit Shavasana mit Magdalena
- 18.00 Uhr - 19.00 Uhr: Chakren Meditation mit Magdalena

Mittwoch

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.30 Uhr: Saunaritual „Rasul&Kneipp“ mit Magdalena
Ein besonderes Saunaritual mit Körperpeeling und Schlammpackung zur Regeneration von Körper, Geist und Seele. Es erwartet Sie eine wohltuende Entspannung mit Frischekick durch den Einblick in verschiedene Kneippanwendungen
- 15.00 Uhr - 16.40 Uhr: Yoga Workshop „gesunder Rücken“ mit Shavasana mit Magdalena
Lernen Sie verschiedene Asanas für einen gesunden und aufrechten Rücken kennen
- 18.00 Uhr - 19.00 Uhr: Yoga Nidra mit Magdalena
Tiefenentspannung für Körper und Geist

Donnerstag

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr Gruppenworkshop: „Gsunt’heit“ mit Gertrud Knapp
Ausgleich durch StarQi, Hormonbalance und Hintergrundwissen der Ernährung zu mehr Energie und Wohlbefinden
- Ab 13.00 Uhr Meridiantestung + Akupunktur Regulierung mit Gertrud Knapp
Möglichkeit zur Messung des energetischen Körperzustandes und Körperbehandlungsmethode mit modernster Technologie auf Basis der TCM.
Allgemeine Beratung (*Aufpreis*)
- 17.00 Uhr - 18.40 Uhr: Yin Yoga mit Klangbad Shavasana mit Magdalena



Freitag

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.30 Uhr: Saunaritual „Aham Prema“ mit Magdalena
Ein besonderes Saunaritual zum Aktivieren der Selbstliebe und Tiefenentspannung. Wir starten mit einer Körperwaschung und verwöhnen uns mit einer Selbstmassage in der Panoramasauna mit abschließender Schwitzrunde
- 15.00 Uhr - 16.30 Uhr: Yoga „Stabilität“ mit Shavasana mit Magdalena
Innere Ausgeglichenheit und Entspannung

Samstag

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.30 Uhr: Saunaritual „Ich wünsche Dir“ mit Mäggi
Ein besonderes Saunaritual mit Räucherung und abschließendem Beisammensein am Feuer
- 15.00 Uhr - 16.30 Uhr: Yoga „Kraft aus deiner Mitte“ mit Shavasana mit Magdalena
Erwecke & stärke deine innere Kraft
- 18.00 Uhr - 18.50 Uhr: Meditation „Kraft des Waldes“ mit Mäggi



Gsunt'heit & Wohlbefinden

Mein Name ist Gertrud Knapp. Ich wurde 1985 in Bruneck geboren und lebe in Mühlen in Taufers. Seit 2010 habe ich mich im Bereich Ernährung & Gsunt'heit spezialisiert. Ich begleite Menschen die Prävention, Gesamtoptimierung und Wohlbefinden mit richtigen Ernährungsmaßnahmen verfolgen und erreichen möchten.

Die meisten von uns definieren Wohlbefinden als das Gegenteil von Krankheit. Optimale Gesundheit, der metabolische Zustand, in dem der Körper und Geist mit höchster Leistungskraft arbeitet, liegt jenseits bloßen Wohlbefindens. Das ist der Idealzustand, den viele gern erreichen würden. Aber wie erreicht man diesen

Idealzustand?

Gesunde Ernährung und Körper-Bewusstsein erfordert eine neue Sichtweise bzw. eine richtige Informationsübermittlung. Nichts unterscheidet sich so sehr wie die existierenden Ernährungsrichtlinien. Am besten wäre es, wenn es nur eine einzige Ernährungsform geben würde, die jedem Menschen alle nötigen Nährstoffe bietet. Da wir uns aber immens voneinander unterscheiden was Körperform, Aussehen, Geschmack, Geschlecht, Ursprungsland... betrifft, reagieren wir auch verschiedenartig auf Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten und entwickeln unterschiedliche Gesundheitsprobleme. Biochemisch gesehen, gleicht kein Mensch dem anderen.

Energy4life

Mein Name ist Fabio Bion. Ich bin in Bruneck geboren und aufgewachsen. Die vielen Nachmittage und Wochenenden, die ich mit meiner Familie in der Natur verbrachte, hatten einen enormen Einfluss auf mich. Ich war immer schon von Bäumen, Pflanzen, Pilzen und Steinen fasziniert. Heilpflanzen und derer chemischen Zusammensetzung sowie die chemische Analyse von Lebensmitteln waren meine Leidenschaft, sodass ich Pharmazie studierte und 1996 an der Universität Padua promovierte. Danach war ich 5 Jahre lang als Apotheker und 18 Jahre lang als Inhaber einer Apotheke tätig.

Während und nach dem Studium absolvierte ich eine Ausbildung in Homöopathie an der medizinischen Schule für Biotherapie SMB Italia und besuchte verschiedene höhere Bildungsgänge für Phytotherapie, Naturheilkunde und alternative Behandlungsmethoden. In den letzten Jahren habe ich mich auf dem Gebiet der wissenschaftlichen Humanenergetik und der natürlichen Heilmethoden, mit Fokus auf feinstoffliche Energien, weiterqualifiziert sowie Kurse für Baubiologie, Geobiologie, Reiki und energetische Entspannungstechniken sowie für den emotionalen Ausgleich und Wellnessberatung und Life-Coaching besucht.



Behandlungen von Fabio Biason können für Dienstag gebucht werden

Auracleaning

Durch die Arbeit mit dem Energiefeld können Blockaden gelöst werden und Potenziale intensiviert werden, so dass sich die Seele immer freier und erfüllender zum Ausdruck bringen kann.

Ein wichtiger Bestandteil der Aura Arbeit ist das energetische Gleichgewicht im Energiefeld wieder herzustellen und so Heilung auf energetischer Ebene zu bewirken. Heilung beinhaltet dabei immer Klärung und Integration des Positiven.

Anwendungsdauer ca. 60 Minuten | 105,-€ für Teilnehmer der AT-Yoga & Balancewoche anstelle von 120,-€.

Anmeldung an der Rezeption bis Montag 19.00Uhr

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

ist eine sanfte Behandlungsmethode, welche ohne Manipulation am Skelett erfolgt, und die Regeneration und die Begradigung der Wirbelsäule fördern kann. Im Laufe unseres Lebens gibt es immer wieder schwierige Phasen zu meistern; negative Emotionen, Schocks, Traumata, die nicht bewältigt oder verarbeitet werden, können sich in der Wirbelsäule einlagern und unter anderem zu körperlichen Leiden führen. Die Wirbelsäule ist nämlich die zentrale Stütze des Körpers, die uns förmlich trägt. Wenn die „Last“ zu groß wird, kommt sie aus dem Gleichgewicht und erträgt diese nicht mehr. Dadurch verschiebt und verdreht sich die Wirbelsäule und somit auch das Becken, wodurch dann Fehlbelastungen an den Knien und Füßen entstehen können, sowie Kieferfehlstellungen und Bissprobleme.

Anwendungsdauer ca. 90 Minuten | 115,-€ für Teilnehmer der AT Yoga & Balancewoche anstelle von 130,-€.

Anmeldung an der Rezeption bis Montag 19.00 Uhr

Life Coaching 1:1

Entdecke wer Du wirklich bist.

Eine Begleitung mit ganzheitlichem Coaching, gezielter Energiearbeit um den eigenen Wert wieder zu entdecken, zu leben und zu teilen.

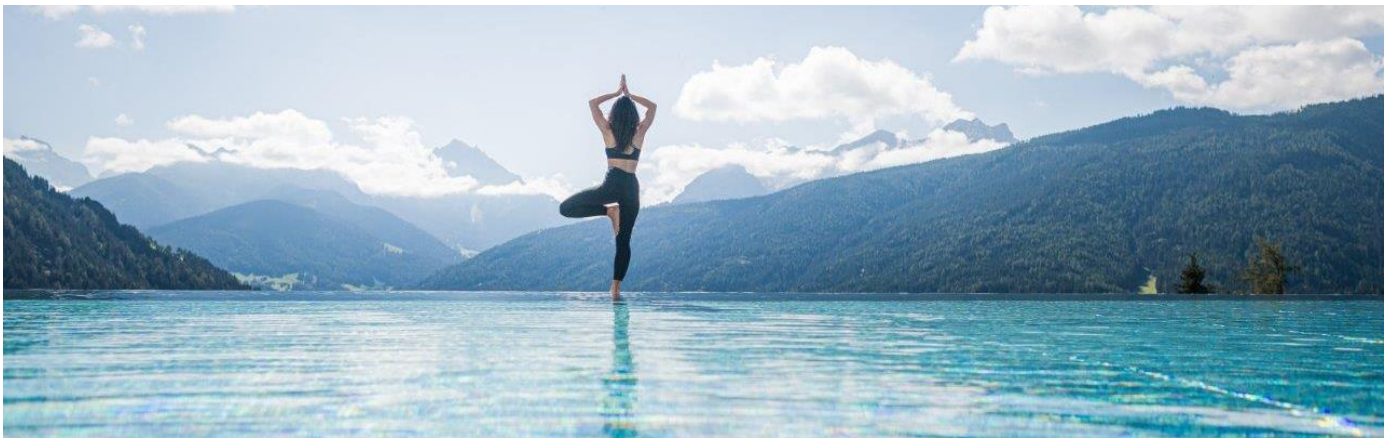
Erschaffe Dir mit der Entwicklung und Förderung Deiner Selbstliebe und Deines Vertrauens das Leben, nach dem Du Dich schon lange sehnst.

Zusammen machen Wir den Weg frei für all die Wunder, die auf dich warten

Anwendungsdauer ca. 60 Minuten | 105,-€ für Teilnehmer der AT Yoga & Balancewoche anstelle von 120,-€

Anmeldung an der Rezeption bis Montag 19.00Uhr





Behandlungen von Gertrud Knapp können für Donnerstag gebucht werden

StarQi und Akupunktur Regulierung

Der StarQi ermöglicht auf schnelle und einfache Weise den energetischen Zustand des menschlichen Körpers zu bestimmen sowie den Energiefluss in den Meridianen zu regulieren.

Durch eine auf Nuno Ninas 144.000 Goldfrequenzen basierenden Frequenztherapie werden Zellen in unserem Körper direkt angesprochen und die unterschiedlichsten Prozesse positiv beeinflusst.

Vor allem aber wird das bioenergetische Feld in Balance gebracht und somit gestärkt.

Vielfältige Programmgruppen und Module ermöglichen uns, nicht nur körperliche, sondern auch seelische, emotionale und allgemein blockierende Zustände und Herausforderungen zu harmonisieren. Somit wird der ursprüngliche Zustand des Wohlbefindens und der Vitalität wiederhergestellt.

Anwendungsdauer ca. 60 Minuten | 105,- € für Teilnehmer der AT-Yoga & Balance Wochen anstelle von 120,-€
Anmeldung an der Rezeption bis Mittwoch 19.00 Uhr



Allgemeine Beratung

Hilfestellung für die Prävention, Gesamtoptimierung Ihres Wohlbefindens, durch Tipps für den richtigen Umgang der Ernährungsweise und verschiedenartigen Nahrungsmittel.

Beratungsgespräch ca. 30 Minuten | 62,-€