



# AT- Settimana Yoga - Balance

movimento | rilassamento | benessere

10.03.2024 - 23.03.2024



Srotolate il tappetino da yoga, fate un respiro profondo e trovate la calma.

Percepите a sensazione di leggerezza e relax...

Una settimana piena di energia.

Una settimana piena di gioia di vivere.

# at – settimana yoga & balance

OGNI ELEMENTO DEL PROGRAMMA O UNITÀ PUÒ ESSERE FREQUENTATO INDIVIDUALMENTE.  
TUTTE LE SESSIONI DI YOGA E DI RILASSAMENTO SI SVOLGONO NELLA SALA DEL MOVIMENTO.  
VI CHIEDIAMO DI REGISTRARVI ALLA RECEPTION ENTRO LE 19.00 DEL GIORNO PRECEDENTE.

## domenica

- ALLE 15.<sup>00</sup> Tecniche di rilassamento
- ALLE 17.<sup>00</sup> Yoga "arrivare & rilassarsi"
- DALLE 19.<sup>00</sup> Presentazione della AT settimana yoga & balance

## lunedì

- ALLE 08.<sup>00</sup> Morning yoga
- ALLE 14.<sup>00</sup> Workshop Pranayama
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga "Asanas classiche" con Shavasana
- ALLE 21.<sup>30</sup> Meditazione dei sogni nella sala relax panoramica

## martedì

- ALLE 08.<sup>00</sup> Morning yoga
- ALLE 10.<sup>00</sup> Workshop in gruppo: La vita che avete sempre desiderato
- DALLE 13.<sup>00</sup> Possibilità di vari trattamenti di riequilibrio e armonizzazione
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga "Balance" con Shavasana
- ALLE 18.<sup>00</sup> Meditazione chakra

## mercoledì

- ALLE 08.<sup>00</sup> Morning yoga
- ALLE 10.<sup>30</sup> Rituale in sauna "Rasul&Kneipp"
- ALLE 15.<sup>00</sup> Workshop yoga "schiena sana" con Shavasana
- ALLE 18.<sup>00</sup> Yoga Nidra

## giovedì

- Morning yoga
- ALLE 08.<sup>00</sup> Workshop in gruppo: "Salute"
- ALLE 10.<sup>00</sup> Test dei meridiani + regolazione agopuntura
- DALLE 13.<sup>00</sup> Yin Yoga con bagno sonoro Shavasana
- ALLE 17.<sup>00</sup>

## venerdì

- ALLE 08.<sup>00</sup> Morning yoga
- ALLE 10.<sup>30</sup> Rituale di sauna "Aham Prema"
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga "Stabilità" con Shavasana

## sabato

- ALLE 08.<sup>00</sup> Morning yoga
- ALLE 10.<sup>30</sup> Rituale di sauna "Ti auguro"
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga " Energia dal centro" con Shavasana
- ALLE 18.<sup>00</sup> Meditazione "Il forza della foresta"

NON IMPORTA QUALE SIA IL LIVELLO DI ESPERIENZA, SE SIETE PRINCIPIANTI O YOGI  
ESPERTI, VI INVITIAMO A PARTECIPARE. 

## Domenica

- 15.00 – 15.40: Tecniche di rilassamento con Nadine
- 17.00 - 18.30: Yoga "Arrivare e rilassare" con Magdalena  
*Rilassamento ed equilibrio tramite movimenti dolci ed esercizi di respirazione.*
- 19.00: Vi invitiamo all'aperitivo nella hall dell'hotel  
Presentazione della settimana AT- Yoga & Balance con Magdalena

## Lunedì

- 08.00 - 08.50: Morning yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 14.00 - 14.45: Workshop Pranayama con Magdalena  
Impariamo le varie tecniche di respirazione per l'equilibrio e il benessere.
- 15.00 - 16.30: Yoga "Asanas classiche" con Shavasana con Magdalena  
*Asana tradizionali dello yoga abbinate a un rilassamento conclusivo in Shavasana per una rigenerazione profonda e un equilibrio interiore.*
- 21.30 - 22.10: Meditazione sui sogni nella sala relax panoramica con Manuela e Ira

## Martedì

- 08.00 - 08.00: Morning Yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 10.00: Workshop in gruppo: La vita che hai sempre voluto.  
Praticare il potere della serenità con Fabio Biason
- Dalle 13.00: Possibilità di vari trattamenti per riequilibrare e armonizzare il corpo vitale e il flusso energetico con Fabio Biason (a pagamento)
- 15.00 - 16.30: Yoga "Balance" con Shavasana con Magdalena
- 18.00 - 19.00: Meditazione chakra con Magdalena

## Mercoledì

- 08.00 - 08.50: Morning Yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 10.30: Rituale della sauna "Rasul&Kneipp" con Magdalena  
Uno speciale rituale in sauna con peeling del corpo e impacco di fango per rigenerare corpo, mente e anima. Vi aspetta un rilassamento rigenerante con una sferzata di freschezza e una scoperta dei vari trattamenti Kneipp.
- 15.00 - 16.40: Workshop di yoga "schiena sana" con Shavasana con Magdalena  
*Conoscere le diverse asana per una schiena sana e eretta*
- 18.00 - 19.00: Yoga Nidra con Magdalena  
*Rilassamento profondo per corpo e anima*

## Giovedì

- 08.00 - 08.50: Morning Yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 10.00: Workshop in gruppo: "Salute" con Gertrud Knapp  
Equalizzazione attraverso lo StarQi, l'equilibrio ormonale e la conoscenza di base della nutrizione per ottenere più energia e benessere.
- Dalle 13.00: Test dei meridiani + regolazione agopuntura con Gertrud Knapp  
*Possibilità di misurare lo stato energetico del corpo e metodo di trattamento del corpo utilizzando la più recente tecnologia basata sulla TCM.*  
*Consulenza generale (a pagamento)*
- 17.00 - 18.40: Yin Yoga con bagno sonoro Shavasana con Magdalena



## Venerdì

- 08.00 - 08.50: Morning Yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 10.30: Rituale di sauna "Aham Prema" con Magdalena  
*Uno speciale rituale in sauna per attivare l'amore per se stessi e il rilassamento profondo. Si inizia con un lavaggio del corpo e si coccola con un automassaggio nella sauna panoramica, seguito da una sessione di sudore.*
- 15.00 - 16.30: Yoga "Stabilità" con Shavasana con Magdalena  
*Equilibrio interiore e rilassamento*

## Sabato

- 08.00 - 08.50: Morning Yoga con Magdalena  
*Attiviamo il corpo, tranquillizziamo la mente e iniziamo la giornata pieni di energia.*
- 10.30: Rituale di sauna "Ti auguro" con Mäggi  
*Uno speciale rituale in sauna con la meditazione con l'incenso e un incontro finale attorno al fuoco.*
- 15.00 - 16.30: Yoga "Potere dal tuo centro" con Shavasana con Magdalena  
*Risvegliare e rafforzare il proprio potere interiore*
- 18.00 - 18.50: Meditazione "La forza della foresta" con Mäggi



## Salute e benessere

Mi chiamo Gertrud Knapp. Sono nata a Brunico nel 1985 e vivo a Mühlen in Taufers. Dal 2010 mi sono specializzata in nutrizione e salute. Accompagno le persone che vogliono perseguire e raggiungere la prevenzione, l'ottimizzazione generale e il benessere con le giuste misure nutrizionali.

La maggior parte di noi definisce il benessere come l'opposto della malattia. La salute ottimale, lo stato metabolico in cui il corpo e la mente lavorano al massimo delle prestazioni, va oltre il semplice benessere. È lo stato ideale che molti vorrebbero raggiungere. Ma come si raggiunge questo stato ideale?

Un'alimentazione sana e la consapevolezza del proprio corpo richiedono un nuovo modo di vedere le cose e il giusto modo di comunicare le informazioni. Nulla è diverso dalle linee guida nutrizionali esistenti. Sarebbe meglio se esistesse un'unica dieta che fornisse a tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

Tuttavia, poiché ci differenziamo immensamente l'uno dall'altro in termini di forma del corpo, estetica, gusti, sesso, paese d'origine... reagiamo in modo diverso anche al cibo e alle abitudini alimentari e sviluppiamo problemi di salute diversi. Dal punto di vista biochimico, non esistono due persone uguali.

## Energy4life

Mi chiamo Fabio Bion. Sono nato e cresciuto a Brunico, in Alto Adige. I molti pomeriggi e weekend trascorsi nella natura con la mia famiglia hanno avuto un'enorme influenza per me. Sono sempre stato affascinato da alberi, piante, funghi e pietre.

Le piante medicinali e la loro composizione chimica, così come l'analisi chimica degli alimenti, erano la mia passione, così ho studiato farmacia e ho conseguito il dottorato all'Università di Padova nel 1996. Ho poi lavorato come farmacista per 5 anni e come titolare di una farmacia per 18 anni.

Durante e dopo gli studi, mi sono formato in omeopatia presso la scuola medica di bioterapia SMB Italia e ho frequentato diversi corsi di alta formazione in fitoterapia, naturopatia e metodi di cura alternativi.

Negli ultimi anni ho ottenuto ulteriori qualifiche nel campo dell'energetica umana scientifica e dei metodi di guarigione naturale, con particolare attenzione alle energie sottili, oltre a frequentare corsi di biologia delle costruzioni, geobiologia, Reiki e tecniche di rilassamento energetico, bilanciamento emozionale, consulenza sul benessere e life coaching.



# Trattamenti di Fabio Biason sono prenotabili per martedì

## Auracleaning

Lavorando con il campo energetico, si possono sciogliere i blocchi e intensificare i potenziali, in modo che l'anima possa esprimersi in modo sempre più libero e appagante.

Una parte importante del lavoro con l'aura consiste nel ristabilire l'equilibrio energetico nel campo energetico e quindi nel provocare la guarigione a livello energetico. La guarigione implica sempre la cancellazione e l'integrazione del positivo.

Durata del trattamento circa 60 minuti | € 105 per i partecipanti alla settimana AT-Yoga & Balance anziché € 120.

*Registrazione alla reception fino alle ore 19.00 di lunedì*

## Risollevare energetico della colonna vertebrale

è un metodo di trattamento delicato che non prevede manipolazioni dello scheletro e può favorire la rigenerazione e il raddrizzamento della colonna vertebrale. Nel corso della nostra vita, ci sono sempre fasi difficili da superare; emozioni negative, shock e traumi che non vengono superati o elaborati possono depositarsi nella colonna vertebrale e portare, tra l'altro, a sofferenze fisiche. La colonna vertebrale è il sostegno centrale del corpo, che ci trasporta letteralmente.

Se il "carico" diventa eccessivo, si sbilancia e non riesce più a sopportarlo. Ciò provoca uno spostamento e una torsione della colonna vertebrale e quindi del bacino, che può portare a carichi errati sulle ginocchia e sui piedi, nonché a mascelle disallineate e a problemi di morso.

Durata del trattamento ca. 90 minuti | € 115 per i partecipanti alla settimana AT Yoga & Balance invece di € 130.

*Registrazione alla reception fino a lunedì 19.00*

## Life Coaching 1:1

Scoprite chi siete veramente.

Supporto con coaching olistico, lavoro energetico mirato per riscoprire, vivere e condividere il proprio valore.

Create la vita che desiderate da tempo sviluppando e promuovendo l'amore e la fiducia in voi stessi.

Insieme apriamo la strada a tutte le meraviglie che vi aspettano.

Durata del trattamento circa 60 minuti | € 105 per i partecipanti alla settimana AT Yoga & Balance invece di € 120

*Registrazione alla reception fino alle ore 19.00 di lunedì*





## Trattamenti di Gertrud Knapp sono prenotabili per il giovedì

### StarQi e regolazione dell'agopuntura

Lo StarQi permette di determinare in modo rapido e semplice lo stato energetico del corpo umano e di regolare il flusso energetico nei meridiani.

La terapia di frequenza basata sulle 144.000 frequenze d'oro di Nuno Nina si rivolge direttamente alle cellule del nostro corpo e influenza positivamente un'ampia gamma di processi.

Soprattutto, però, il campo bioenergetico viene riequilibrato e quindi rafforzato.

Diversi gruppi di programmi e moduli ci permettono di armonizzare non solo le condizioni e le sfide fisiche, ma anche quelle mentali, emotive e in generale di blocco. In questo modo si ripristina lo stato originario di benessere e vitalità.

Durata del trattamento circa 60 minuti | € 105 per i partecipanti alla settimana AT Yoga & Balance invece di € 120

*Registrazione alla reception fino a mercoledì 19.00*



### Consulenza generale

Assistenza per la prevenzione, l'ottimizzazione complessiva del proprio benessere, attraverso consigli per un corretto approccio all'alimentazione e ai diversi tipi di cibo.

Consultazione di circa 30 minuti | 62,-€