



## Aktiv-Camp „Stressreduktion und aktive Entspannung mit Yoga“

24. bis 27. April 2025

Holen Sie sich Energie und Wohlbefinden in Ihr Leben und erfahren Sie Freude und Leichtigkeit mit Yoga.

Yoga wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne. Ein weiterer Vorzug: Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet – mit entsprechendem Fokus – in jeder Lebenssituation die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu verbessern.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung ins Yoga
- Morgenmobilisation
- Atemtechniken
- Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule
- Yoga Nidra
- Meditation
- Kraft und Mobilisierung

### Seminarleitung

Dr. Eva Pöschl-Walter  
Zertifizierte Yoga-Ausbildnerin, certified Rolfer, Meditationsleiterin, Wirtschaftswissenschaftlerin

### Zielgruppe

Anfänger und Fortgeschrittene

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für die Yogapraxis, idealerweise dehnbare Stoffe
- Yogamatte, falls vorhanden
- Augenkissen, Augenmaske oder Ähnliches

**gratis**  
**BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro**  
= Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



4\*s Bio-Hotel Strandhotel Weissensee  
Neusach 18  
9762 Weissensee  
strandhotel-weissensee.at

### Preis

**765,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitsgutschein**  
**665,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 60 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung direkt vor Ort. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsgutschein erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenlose Stornierung bis 4 Wochen vor Campstart, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Hotelübernachtungen im 4\*S Bio-Hotel Strandhotel am Weissensee inkl. Halbpension im hoteleigenen 2 Hauben Restaurant
- Nutzung des 1.000 m<sup>2</sup> großen See-Spas
- Seminarprogramm in Theorie und Praxis

# Programm

## Donnerstag, 24. April 2025

12:00-16:00 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
ab 14 Uhr	Check-in - der Spa Bereich kann bereits ab 10 Uhr genutzt werden
14:30-15:00 Uhr	Willkommenstreffen – Vorstellen und Kennenlernen der Trainer:innen und der SVS
16:00-17:00 Uhr	Einführung Yoga & seine Atemtechniken – Was kann die Atmung zum Energie tanken und aktiven Entspannen beitragen
17:30-18:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule & Atemtechniken
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Freitag, 25. April 2025

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Atemtechniken zur Unterstützung des Immunsystems
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Yoga Nidra – Entspannung für den Tag
12:00-16:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
16:00-17:00 Uhr	Yoga – Schwerpunkt kraftvolle Stabilisierung für Gelenkgesundheit
17:15-18:15 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & mentale Entspannung (Meditation)
ab 18.30 Uhr	Abendessen

## Samstag, 26. April 2025

07:30-08:45 Uhr	Yoga Morgenmobilisation & Atemtechniken zur Unterstützung des Immunsystems
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Yoga Nidra – Entspannung für den Tag
12:00-16:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
16:00-17:00 Uhr	Yoga – Schwerpunkt kraftvolle Stabilisierung für Gelenkgesundheit
17:15-18:15 Uhr	Theorie & Praxis – Atemtechnik & mentale Entspannung (Meditation)
ab 18.30 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 27. April 2025

07:30-08:30 Uhr	Yoga – Schwerpunkt Schultergürtel
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Vortrag „Wie kann ich mein neues Wissen im Alltag integrieren“ & Feedback
bis 11:00 Uhr	Check Out - der Spa Bereich kann bis 17 Uhr genutzt werden.

Eventuelle Änderungen vorbehalten.