



## Aktiv-Camp „Yoga, Entspannung und Bewegung“

06. bis 08. Dezember 2025

Körper, Geist und Seele in Balance bringen – damit Sie auch im Stress fit und gelassen bleiben. Das Seminar verdeutlicht in Theorie und Praxis den Vorteil eines bewegten Alltags – milde Herzkreislauf- und Bewegungsprogramme, Yoga sowie geführte Entspannungseinheiten bilden den zentralen Teil des Angebotes.

### Programm

- BIA-Analyse – Messung der Körperzusammensetzung
- Einführung in Entspannung und Yoga
- Morgenmobilisation
- Gesundheitsorientiertes Bewegen
- Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
- Theorie mit praktischen Elementen: Bewegung und Yoga

### Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher  
Ing. Karl Edy, MSc

### Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Selbständige

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Yogamatte
- Bequeme Sportbekleidung für innen und außen
- Sportschuhe für innen und außen
- Badebekleidung für Wellnessbereich
- Wind- und Regenjacke
- Bekleidung der Witterung entsprechend

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



Vitalhotel Simon  
Am Kurpark 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
dasvitalhotel.at

### Preis

**570,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**470,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Stornos von Einzelpersonen müssen bis 48 Stunden vor Anreise mitgeteilt werden, sonst verrechnen wir 50 % des gebuchten Arrangements.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer mit reichhaltigem Frühstück
- 3-Gang-Mittagessen und 4-Gang Abendessen
- Entspannung und Aktivität im Wellness-Bereich

# Programm

## Samstag, 06. Dezember 2025

09:00-10:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der SVS-Angebote
10:00-10:45 Uhr	Organisatorisches, Aktives Kennenlernen Parallel dazu BIA-Analyse der SVS
11:00-12:15 Uhr	Interaktiver Vortrag: Bewegung und Entspannung – das Powerduo für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-14:45 Uhr	Praxis: Einführung Entspannung
15:00-16:15 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegen Outdoor
16:30-18:00 Uhr	Praxis: Yoga
19:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 07. Dezember 2025

07:30-08:15 Uhr	Aktives Erwachen: Yoga, Atemübungen
08:15-09:15 Uhr	Frühstück
09:15-10:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung und Yoga. Bewegung – warum gerade jetzt?
10:45-12:00 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-15:30 Uhr	Praxis: Entspannung mit theoretischen Elementen
15:45-17:00 Uhr	Praxis: Yoga
17:00-18:30 Uhr	Regeneration - Entspannung im Wellnessbereich
19:00 Uhr	Abendessen

## Montag, 08. Dezember 2025

07:30-08:30 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm
08:30-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:45 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen, kurze Bewegungsprogramme für die tägliche Umsetzung: „Fit in 1 Minute – fitter in 5 Minuten“
10:45-12:00 Uhr	Praxis: Yoga
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen
13:30-15:15 Uhr	Stressabbau, Entspannungsmethoden
15:30-16:00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.