

AusZEIT für mich!

Neue Energie mit Bowspring-Yoga & Autophagie-Basenfasten

Eine AusZEIT ganz für Dich, nur mit Dir, um einfach zu sein und nach Wuwei „nicht zu tun“.

Dieses Wochenende bietet dir die einmalige Möglichkeit dich und deine Gesundheit zu zelebrieren, und dir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden wunderschönen Umgebung des Millstättersees zu gönnen. Du darfst so kommen wie du bist, den Alltag hinter dir lassen und entspannt im Hier und Jetzt sein. Wir, Nina und Vesela sind für dich da und begleiten dich auf diese Reise zu dir selbst!

Täglich werden wir gemeinsam Yoga üben um unsere Körper, Geist und Seele in Verbindung zu bringen, um uns zu kräftigen und unserem Tonus zu steigern. Die speziell für dich in dieser AusZEIT ausgewählte therapeutische und offene Yoga Praxis ist optimal für deine Gesundheit. Der Körper wird in einer Position der Bereitschaft ausgerichtet, aus welcher du dich mit Leichtigkeit und Fluidtechnik wie ein anmutiges Tier bewegen wirst. Es ist die natürliche, kurvige Form des Körpers, die eine Feder in deine Schritte setzt und deine Stimmung hebt. Mit dieser dynamisch ausgeglichenen Körperhaltung kann dein Atem frei und ohne Hemmung fließen, um ein neues Maß an Vitalität und energetische Freiheit zu bringen.

Wir laden dich ein mit uns in der Stille zu meditieren, dich während den langsamen und achtsamen Spaziergänge, mit der Natur zu verbinden, auf innere Impulse und intuitive Bilder zu achten und ganz präsent zu sein! Atemübungen werden dich optimal im Fastenprozess unterstützen und dir dabei helfen bei dir ganz anzukommen, so dass du dich danach wie neugeboren fühlen wirst!

Ergänzend zur Yogapraxis bieten wir dir an diesem Wochenende eine besondere Ernährungs & Fastenform, ein Autophagie-Basenfasten an. Diese Fastenform unterstützt wunderbar Prozess des Loslassens und bringt neue Leichtigkeit und Energie. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat zusätzlich eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür. Diese Fastenvariante ist ideal als Gesundheitsprävention, aber auch bei Magen/Darmproblemen, Hauterkrankungen, Gelenksschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Zivilisationskrankheiten kann sie zur Unterstützung und Linderung eingesetzt werden.

Nächtigen, genießen, essen und praktizieren werden wir in der Villa Verdin am Millstättersee, wo uns Doppelzimmer und Apartments, ein eigener Yogaraum und eine hauseigene Sauna mit der Möglichkeit zum Sprung in den See zur Verfügung stehen. Weiters gibt es die Möglichkeit Massagen oder Thai-Massagen zu buchen. Die Villa Verdin, eine wunderschöne alte Villa liegt direkt am malerischen Millstättersee, sie bietet Raum und Platz für Entspannung, Erholung und eine wunderbare AusZeit für Dich.

Leitung:

Mag.^a Nina Patter ist dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin & Kinesiologin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, sie ist Therapeutin, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin und hat ihre Gesundheitspraxis in Linz.

Vesela ist die erste Bowspring-Lehrerin in Österreich und einer der ersten im deutschsprachigen Raum, zertifizierte American Yoga Alliance Yogalehrerin, Yoga Personal Trainerin, Breath-Work & Dynamic Meditation Coach und Inhaberin des Yogastudios „Yoga Rendezvous“ auf Kreta, Griechenland.

Termin : Donnerstag, 29.9.2022 bis Sonntag, 2.10.2022

Ort: Millstättersee, Villa Verdin, Seestraße 69, Millstatt am See

Mindestteilnehmer/innenzahl: 6, Maximalteilnehmer/innenzahl: 10

Kosten gesamt: € 650,-

Anmeldungen unter: studio@yoga-rendezvous.com oder 0650/5655565.

