

# YOGA, BALANCE & 5 ELEMENTE

10.06. - 15.06.2018

mit MARTINA EGGER

**STOCK**   
*feeling*

**STOCK  
HIT  
WOCHE**

Durch die Hektik und die Anforderungen des Alltags wächst das Bedürfnis nach innerer Ruhe, gut und nachhaltig für sich zu sorgen rückt in den Vordergrund.

Martina Egger verbindet in ihren Yogaeinheiten und Mediationen zwei uralte Heilsysteme mit Leichtigkeit und gut verständlich für den westlichen Geist. Die Denkansätze der trad. chinesischen Medizin und der fünf Elementenlehre öffnen neue Räume für die Betrachtung des eigenen Körpers und den Autopiloten des Lebens – neue Blickwinkel schaffen Erkenntnis und machen Platz für das Fühlen.

Eine ideale Möglichkeit für eine Auszeit vom Alltagslärm.



**SO, 10.06.2018**

21.30 Uhr

Come Together und Gedankenaustausch  
„Warum komme ich nicht voran?“

**MO, 11.06.2018**

08.00 - 09.15 Uhr

„Begegne dir selbst!“ Spüren, Wahrnehmen  
und Atmen. Yogaeinheit für alle Levels.

16.30 - 17.30 Uhr

YIN Praxis – der eigenen Wirklichkeit begegnen

17.35 - 18.05 Uhr

Meditation „Stimme des Herzens“

**DI, 12.06.2018**

08.00 - 09.15 Uhr

„Überfordere dich nicht!“ finde ein angemessenes Maß auf deinem Übungsweg. Alle Levels.

16.30 - 17.30 Uhr

YIN Yoga für ein offenes Herz

17.35 - 18.05 Uhr

Meditation „Schlüpfe in die Beobachterrolle“

**MI, 13.06.2018**

08.00 - 09.15 Uhr

„Präsent sein, atmen und Fokus halten!“  
Yogaeinheit für alle Levels.

17.00 - 18.00 Uhr

YIN Yoga – Tiefe zulassen und unterscheiden!

21.30 - 22.00 Uhr

Meditation „Dem Licht begegnen“

**DO, 14.06.2018**

08.00 - 09.15 Uhr

Augenblicke voller Harmonie.

Sanfte YIN Praxis für alle Levels.

17.00 - 18.15 Uhr

YIN Yoga - Was tut mir gut?

**FR, 15.06.2018**

08.00 - 09.30 Uhr

OM statt Online - Multitasking gibt es nicht!  
Yogaeinheit für alle Levels.

11.45 - 12.45 Uhr

Verspannung, Blockaden und Schmerzen lösen



## UNSER ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive  
Wellness - Verwöhnepension,  
allen Stock Inklusivleistungen,  
dem Wochenprogramm und  
allen Einheiten.

ab € 1.125,- DZ Penken  
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar,  
Programm- und Preisänderungen vorbehalten.  
Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort  
6292 Finkenberg 142  
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775  
e: urlaub@stock.at  
w: stock.at