

# MIND BODY WEEK

16. - 21.12.2018

mit ANNA KLEB und JULIA BUCK

**STOCK**   
*feeling*

**STOCK  
HIT  
WOCHE**

In der gemeinsamen Zeit nutzen wir unterschiedliche Yoga Klassen (verschiedene Level Strala Yoga und Yin Yoga), Formen von Meditation in Stille und Bewegung, um uns natürlich gut in unserem Körper zu fühlen und Klarheit in unseren Geist zu bringen.

Wir geben den Raum für einen intensiven Austausch in der Gruppe und in Einzelgesprächen, um neue Räume für persönliches Wachstum zu erkunden.

Auf dieser Entdeckungsreise erfahren wir, wie wir mehr sein können.



Mit viel Liebe und großer Freude gestalten Anna und Julia eine Woche für Körper, Geist und Seele. Mit Strala und Yin Yoga, abwechslungsreichen Meditationstechniken und Einblicken in verschiedene Heiltraditionen, entsteht ein neuer Raum für mehr Verbundenheit, Leichtigkeit und Wachstum. Strala Yoga bedient sich den Grundprinzipien von Yoga, Tai Chi und der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin. Yin Yoga nutzt sanfte, länger gehaltene Positionen, die es ermöglichen, die tief in unseren Körpern gespeicherten Anspannungen, Erfahrungen und Emotionen anzuschauen und aufzulösen. Meditation gibt es in vielen unterschiedlichen Formen. Mit dem Ziel, Raum und Qualität in und zwischen unsere Gedanken zu bringen.

**SO, 16.12.2018**

17.00 Uhr

Begrüßung & Community Runde mit  
Yin Yoga & Meditation - Energieraum

**MO, 17.12.2018**

08.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

11.45 Uhr

Meditation in Bewegung - Energieraum

17.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

**DI, 18.12.2018**

08.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

11.00 Uhr

Energiewanderung zum Wasserfall

17.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

21.00 Uhr

Yin Yoga & Meditation - Energieraum

**MI, 19.12.2018**

08.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

11.45 Uhr

Meditation - Energieraum

17.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

**DO, 20.12.2018**

08.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

16.00 Uhr

Sinnesreise Meditation - Energieraum

17.00 Uhr

Strala Yoga - Energieraum

**FR, 21.12.2018**

08.00 Uhr

Strala Yoga & Abschlussmeditation -  
Energieraum

12.00 Uhr

Community Runde & Verabschiedung

**UNSER  
ANGEBOT**

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

ab € 1.250,- KDZ 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