



Yoga & Meditation Ariadna.Castorena

11.06.-13.06.2021

**4 Yoga- und Meditationseinheiten
für alle Yoga-Levels.**

**2 Nächte im Doppelzimmer
reichhaltiges Frühstücksbuffet
abends 4-Gang Wahlmenü**

**2.000 m² ALPEN.VEDA.SPA
Aktiv- und Fitnessprogramm
Fitness- und Yogaraum
GasteinCard, ...**

ab 259.- pro Person

Körper, Atem und Achtsamkeit stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt, das der ganzheitlichen **Erholung und Entschleunigung** dient. Mit dynamischen und sanften Übungen und Atemtechniken begleitet Ariadna die Teilnehmer auf dem Weg zu mentaler und physischer Entspannung. Blockaden werden gelöst, die Lebensenergie (Prana) aktiviert.

Ariadna Castorena, geboren in Mexico City, praktiziert Yoga seit 1999. Nach einem Psychologie Studium, hat sie 2002 eine erste Yogalehrer-Ausbildung in der Ashtanga Yoga Tradition absolviert. Nach intensiver Erfahrung in verschiedenen Traditionen, wurde sie 2011 als Iyengar Yoga Lehrerin zertifiziert. Weitere Fortbildungen absolvierte sie in Spiraldynamik, Ayurveda, Yoga-Therapie und Meditation. Ihr Fokus liegt auf einer klaren und bewussten inneren und äußeren Ausrichtung und auf einer transformierenden Praxis, die zu einem Zustand von Klarheit und Präsenz führen.

Jede Morgen-Yoga-Einheit beinhaltet eine energetisierende Asana-Sequenz mit aktiven und passiven Elementen sowie auch regenerativen Haltungen in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama).

Die Abend-Stunden sind ruhig und enden mit einer langen Tiefenentspannung.

Alle Yoga-Levels sind willkommen, auch Anfänger.

Ihr ALPEN.KRAFT.SELFNESS Wochenende im Überblick:

- **Freitag:**
ab 15.00 Uhr
Individuelle Anreise der Gäste
von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Einheit "**Ankommen**" – im Fokus steht eine Yoga.Nida Entspannungseinheit, anschließend gemeinsames Abendessen
- **Samstag:**
von 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr
Einheit "**Klar werden**" – im Fokus stehen Drehungen und Meditation, anschließend gemeinsames Frühstück
von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Einheit "**Entspannen**" – im Fokus stehen Hüftöffnungen und Pranayama (Atemübungen), anschließend gemeinsames Abendessen
- **Sonntag:**
von 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr
Einheit "**Bewusst Sein**" – im Fokus stehen Herzöffner und Meditation, anschließend gemeinsames Frühstück
ab 12.00 Uhr: Individuelle Abreise