

Christiane Sasse

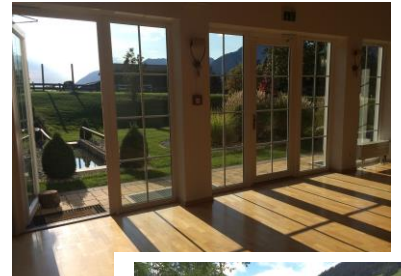
Yogalehrer BDY/EYU, Bewegungs- und Schmerztherapeutin LNB, Dozentin für Präventions- und Rehabilitationstraining, smoveyACADEMY-Trainer, Gesundheitscoach, Personaltrainer

Weiherweg 50, 82194 Gröbenzell, mobil +49 (0)175 5618025, Mail [christianessesse@ymail.com](mailto:christianessesse@ymail.com)



**Spezialurlaub im Vitalhotel *Pirchner Hof***  
Ganzheitliches Hildegard-von-Bingen-Hotel  
Neudorf 42, 6235 Reith im Alpbachtal Tirol

**Seminarangebot mit Christiane Sasse**



### **Yoga klassisch- Hatha-Yoga 25. – 28. Mai 2017**

Kraftvolle Haltungen (klassische asanas/Rishikesh-Reihe modifiziert) und harmonische Bewegungsfolgen (Surya Namaskar/Sonnengruß). Klassische Bewegungsabläufe zur Stärkung von Körperbewusstheit und Haltungsveränderung. Für alle die Yoga einfach genießen, eine kleine Übungspraxis mit nach Hause nehmen und etwas mehr über Meditation und Philosophie zum Aufbau einer inneren Kraft und Stärke erfahren wollen.

### **Faszien-Yoga für einen kraftvollen und beweglichen Körper 5. – 8. Oktober 2017**

Die neuesten Erkenntnisse zur Rückentraining und Faszienforschung als Basis des therapeutischen Engpassdehnungsprogramms, verbunden mit einer klassischen Yogapraxis. Eine interessante Kombination, mit der Sie Ihren Körper 4 Tage lang auf eine ganz spezielle Weise, intensiv, aber auch sanft und bewusst fordern werden. Wohlbefinden, Kraft und Beweglichkeit ist unmittelbarer und nachhaltiger Effekt.

#### **Anreise am Mittwoch**

**Seminarbeginn** am Donnerstag mit einem gemeinsamen Frühstück

**Seminarende** Sonntag um 12.00 Uhr

Täglich 3-4 Kurseinheiten 60, 90 und 120 Minuten Praxis und theoretische Hintergründe.

**Seminarkosten** im Pauschalpreis enthalten. Sie erhalten auch die Möglichkeit die *physikalische Gefäßtherapie* mit 2 Anwendungen pro Tag außerhalb der Kurszeiten und *Personalcoaching* kennenzulernen.

**Kontakt:** Christiane Sasse unter [christianessesse@ymail.com](mailto:christianessesse@ymail.com),

Buchung direkt unter **+43 5337 62749**

Übernachtung im großzügigen Doppelzimmer mit Bergblick und Vollpension Hildegard-von-Bingen-Küche bei Einzelbelegung

**4 Übernachtungen inklusive Seminargebühr 704,00 €**

Verlängerung möglich 111,00 €/Tag.

