



Immunkraft für Körper und Geist mit Yoga & Ayurveda im Stift Gurk in Kärnten

Das erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen (60 Minuten) & Yoga am späten Nachmittag (90 Minuten)
- Wohlschmeckende **Ayurveda-Kulinarik** als Halbpension inklusive Gewürztee
- **Wellnessbereich** mit Dampfbad und Sauna
- **Ayurveda-Behandlungen** von indischen Ärzten und TherapeutInnen

Termin: 10. – 13. April 2025 (Start: Donnerstag 16.30 Uhr Ende: Sonntag ca. 11 Uhr)

Ort: Jufa Hotel Stift Gurk, Domplatz 10, 9342 Gurk, Kärnten,
www.jufahotels.com/ayurveda

Yoga-Beitrag: € 180,-

Unterkunft & Halbpension ab € 199,- im DZ, € 300,- im DZ mit Einzelbenutzung

Bitte direkt bei Fr Liriano reservieren: T:+43 5 7083600 h.gurk@jufahotels.com

Sichere Deinen Platz mit Anmeldung! info@margitweingast.at Tel. 0664/3121836



Immunkraft für Körper und Geist mit Yoga & Ayurveda im Stift Gurk in Kärnten



Geplanter Ablauf:

Donnerstag

16.30 h – 17.45 h Einstimmung und Yoga zum Ankommen und Loslassen

18.00 h Abendessen mit Kennenlernen und Programmüberblick

Freitag

8.00 h – 9.00 h Yoga für gesunde Verdauung - ein Schlüssel zu Immunkraft
anschließend freie Zeit für Frühstück, Ayurveda-Behandlungen, Muse und Wellness

16.30 h – 17.45 h Yoga für gesunde Lungen – tief Durchatmen

18.00 h Abendessen und Immunkraft-Informationen

Samstag

8.00 h – 9.00 h Yoga für gesunde Verdauung - Detox

Anschließend freie Zeit für Frühstück, Ayurveda-Behandlungen, Muse und Wellness

18.00 h Abendessen

Sonntag

8.00 h – 9.00 h Yoga für Bauch, Herz & Hirn – Balance finden, gesund bleiben

9.00 h Frühstück und Abschlussreflexion

Änderungen in Abstimmung mit der Gruppe möglich!